

PLAN ENTRENAMIENTO INICIACIÓN TRAIL RUNNING

Periodo	Semana	Día	Entrenamiento
Básico	Semana 1	Martes	30' llanos suaves +Gimnasio: 10'A-L+2 Circuitos (10 ejercicios 30"W-20"rec) r:2'+10' en progresión+Estirar
		Jueves	40' en progresión+2x8x100m (90%) r:vuelta trote/3'+20'AL+estirar
		Sábado	30' llanos suaves+Fartlek 3'-3'-2'-2'-1'-1' rec: 2' trote suave+15'trote descalentamiento+10'AL+estirar
		Domingo	Montaña: CaCo 90'+estirar
	Semana 2	Martes	35' llanos suaves +Gimnasio: 10'A-L+3 Circuitos (10 ejercicios 30"W-20"rec) r:2'+10' en progresión+Estirar
		Jueves	40' en progresión+Fuerza específica*+Cuestas (8-10%pendiente) 8x1' rec: bajar al trote+20'AL+estirar
		Sábado	50' carrera por montaña a ritmo variable, forzando en cuestas cortas y probando a bajar rápido en descensos fáciles + 10'AL+estirar
		Domingo	Montaña: : CaCo 2h+estirar
	Semana 3	Martes	30' llanos suaves +Gimnasio: 10'A-L+2 Circuitos (10 ejercicios 30" W-20"rec) r:2'+20' trote suave+Estirar
		Jueves	30' trote suave+Fuerza específica*+Cuestas 12x1' rec: bajar al trote + 15' en progresión por terreno variado + 20'AL
		Sábado	60' carrera por montaña a ritmo variable, forzando en cuestas cortas y probando a bajar rápido en descensos fáciles +10'AL+estirar
	Específico	Semana 4	Martes
Jueves			30' llanos suaves+Fuerza específica*(escaleras)+Cuestas (15-20% pendiente)10x30" rec: bajar al trote+20' AL
Sábado			60' carrera por montaña a ritmo variable, probando a bajar rápido en descensos más técnicos +10'AL+estirar
Domingo			Montaña: : CaCo 2h+estirar
Semana 5		Martes	20' llanos suaves+Fartlek 3x8' (85-90%) rec: 3' trote suave+20'trote descalentamiento+10'AL+estirar
		Jueves	30' trote suave+Fuerza específica*+ Cuestas 6x2' (8-10%) rec: 1'bajando+10' en progresión por terreno variado +20' AL
		Sábado	12 km carrera por montaña a ritmo variable, forzando en subidas cortas y bajando rápido en descensos cortos técnicos +10'AL+estirar
		Domingo	Montaña: : CaCo 90'+estirar
Semana 6		Martes	50' carrera por montaña a ritmo suave+10'AL+estirar
		Miércoles	10k +Cuestas 8x45"(6-10%) rec: bajar al trote+5x100 m llanos(90-95%) rec: vuelta trote+10'AL+estirar
		Viernes	Calentamiento 30' suaves llanos+5 progersiones+AL10'+estirar
		Sábado	COMPETICIÓN 12-20 km