



NIVEL: SUB 5 HORAS

JULIO

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
27 DESCANSO	28 2x5000 (20' carrera continua + 2x5000 recuperando 10' al trote) 250 abdominales	29 80' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Técnica carrera (Si puedes hacerlo en altitud, sería perfecto)	30 30' cc FUERZA. 3X20 -1/2 sentadilla a una pierna -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos hacia atrás 25 abdominales entre cada series -10' cc	1 45' carrera continua suave -250 abdominales	2 TEST SUBIDA 8:00 Cruce Dornajo	3 20 kms asfalto en llano
4 DESCANSO	5 3x5000 (20'cc + + 3x5000 recuperando 6' trote) + 10' descalentamiento	6 85' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Técnica carrera (Si puedes hacerlo en altitud, sería perfecto)	7 30' cc FUERZA. 4X20 -1/2 sentadilla a una pierna -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos hacia atrás 25 abdominales entre cada series -10' cc	8 20' cc + 10' Técnica carrera en cuesta -4 cuestas de 6' (al 85% pulso máximo) recuperando la bajada al trote -10' cc suave -250 abdominales	9 2 horas bici a ritmo suave + 40' carrera continua	10 25 Kms por asfalto o carril bien asentado sin desnivel (sin pasar del 85% del pulso maximo)

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
11 DESCANSO	12 4x4000 (20'cc + + 4x4000 recuperando 6' trote) + 10' descalentamiento	13 90' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Técnica carrera (Si puedes hacerlo en altitud, sería perfecto)	14 30' cc FUERZA. 5X20 -1/2 sentadilla a una pierna -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos hacia atrás 25 abdominales entre cada series 10' cc	15 20' cc + 10' Técnica carrera en cuesta -6 cuestas de 6' (al 90% pulso máimo) recuperando la bajada al trote -10' cc suave -250 abdominales	16 2 horas bici a ritmo suave + 45' carrera continua	17 30 Kms por asfalto o carril bien asentado sin desnivel (sin pasar del 85% del pulso maximo)
18 DESCANSO	19 3x3000 (20'cc + 10' tecnica de carrera + 3x3000 recuperando 1'30") + 10' descalentamiento	20 2 horas Bici	21 60' cc por terreno compactado (tierra)	22 40' cc (-80%) + 20' cc (20%)	23 DESCANSO	24 20 Kms por asfalto o carril bien asentado sin desnivel (sin pasar del 85% del pulso maximo)
25 DESCANSO	26 60' cc por terreno compactado (tierra)	27 20' cc + 5 cambios de 2' por terreno con toboganes + 10' cc	28 60' cc por terreno compactado (tierra)	29 2 horas bici con subidas	30 DESCANSO	31 15 kms asfalto en llano
1 AGOSTO DESCANSO	2 AGOSTO 20' cc+ 4 cuestas de 2' recuperando la bajada	3 AGOSTO 55' carrera continua suave	4 AGOSTO DESCANSO	5 AGOSTO 40' carrera continua suave	6 AGOSTO 15' cc + 5' tecnica carrera	7 AGOSTO SUBIDA INTERNACIONAL PICO VELETA

NOTAS:

- Es el mes donde mas calidad debemos de meter a nuestros rodajes
- Es importante estar muy atento a las temperaturas y la hidratación

-Durante el mes de Julio iremos poniendo en nuestras redes sociales consejos para los dias previos y el dia de la carrera.
Tras la carrera, agradeceríamos que nos enviaras tus comentarios sobre que te ha parecido nuestros entrenamientos y agradeceríamos cualquier comentario de como podríamos mejorarlos.

[-COMO RECUPERAR TRAS UN ULTRA](#)
SUERTE!!!