



NIVEL: FINISHER

JuLIO

| lunes                 | martes   | miércoles  | jueves   | viernes              | sábado  | domingo  |
|-----------------------|--|--|--|----------------------|---|--|
| <b>27</b><br>DESCANSO | <b>28</b><br>2x3000<br>(20' carrera continua + 2x3000 recuperando 10' al trote)<br><br>250 abdominales | <b>29</b><br>60' cc (carrera continua)<br>Menos del 85% pulso máximo<br>-10' Técnica carrera<br>(Si puedes hacerlo en altitud, sería perfecto) | <b>30</b><br>30' cc<br>FUERZA. 3X14<br>-1/2 sentadilla a una pierna<br>-Subida a banco (6 cada pierna)<br>-Fondos hacia atrás<br>25 abdominales entre cada series<br>-10' cc | <b>1</b><br>DESCANSO | <b>2</b><br>TEST SUBIDA<br>8:00 Cruce Dornajo                 | <b>3</b><br>15 kms asfalto en llano  |
| <b>4</b><br>DESCANSO  | <b>5</b><br>3x3000<br><br>(20'cc + + 3x3000 recuperando 6' trote) + 10' descalentamiento               | <b>6</b><br>65' cc (carrera continua)<br>Menos del 85% pulso máximo<br>-10' Técnica carrera<br>(Si puedes hacerlo en altitud, sería perfecto)  | <b>7</b><br>30' cc<br>FUERZA. 4X14<br>-1/2 sentadilla a una pierna<br>-Subida a banco (6 cada pierna)<br>-Fondos hacia atrás<br>25 abdominales entre cada series<br>-10' cc  | <b>8</b><br>DESCANSO | <b>9</b><br>2 horas bici a ritmo suave + 40' carrera continua | <b>10</b><br>20 Kms por asfalto o carril bien asentado sin desnivel (sin pasar del 85% del pulso maximo) |

| lunes                       | martes  | miércoles  | jueves  | viernes                                       | sábado   | domingo  |
|-----------------------------|---|--|---|---|--|--|
| <b>11</b><br>DESCANSO       | <b>12</b><br>4x2000<br><br>(20'cc + + 4x2000 recuperando 6' trote) + 10' descalentamiento                     | <b>13</b><br>70' cc (carrera continua)<br>Menos del 85% pulso máximo<br>-10' Técnica carrera<br>(Si puedes hacerlo en altitud, seria perfecto) | <b>14</b><br>30' cc<br>FUERZA. 5X12<br>-1/2 sentadilla a una pierna<br>-Subida a banco (6 cada pierna)<br>-Fondos hacia atrás<br>25 abdominales entre cada series<br>10' cc | <b>15</b><br>DESCANSO                         | <b>16</b><br>2 horas bici a ritmo suave + 45' carrera continua | <b>17</b><br>25 Kms por asfalto o carril bien asentado sin desnivel (sin pasar del 85% del pulso maximo) |
| <b>18</b><br>DESCANSO       | <b>19</b><br>3x3000<br><br>(20'cc + 10' tecnica de carrera + 3x3000 recuperando 1'30") + 10' descalentamiento | <b>20</b><br>2 horas Bici  | <b>21</b><br>60' cc por terreno compactado (tierra)   | <b>22</b><br>DESCANSO                         | <b>23</b><br>DESCANSO  | <b>24</b><br>18 Kms por asfalto o carril bien asentado sin desnivel (sin pasar del 85% del pulso maximo) |
| <b>25</b><br>DESCANSO       | <b>26</b><br>60' cc por terreno compactado (tierra)   | <b>27</b><br>20' cc + 5 cambios de 2' por terreno con toboganes + 10' cc   | <b>28</b><br>DESCANSO   | <b>29</b><br>2 horas bici con subidas         | <b>30</b><br>DESCANSO  | <b>31</b><br>10 kms asfalto en llano   |
| <b>1 AGOSTO</b><br>DESCANSO | <b>2 AGOSTO</b><br>20' cc+ 4 cuestas de 2' recuperando la bajada  | <b>3 AGOSTO</b><br>55' carrera continua suave  | <b>4 AGOSTO</b><br>DESCANSO   | <b>5 AGOSTO</b><br>40' carrera continua suave | <b>6 AGOSTO</b><br>15' cc + 5' tecnica carrera                 | <b>7 AGOSTO</b><br><b>SUBIDA INTERNACIONAL PICO VELETA</b>   |

#### 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. kapurrosteam@gmail.com

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