



NIVEL: SUB 5 HORAS

## JULIO

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
<b>26</b> DESCANSO	<b>27</b> 2x5000 (20' carrera continua + 2x5000 recuperando 10' al trote)  250 abdominales	<b>28</b> 80' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Técnica carrera (Si puedes hacerlo en altitud, sería perfecto)	<b>29</b> 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	<b>30</b> 45' carrera continua suave  -250 abdominales	<b>1</b> TEST SUBIDA 8:00 Cruce Dornajo	<b>2</b> 20 kms asfalto en llano
<b>3</b> DESCANSO	<b>4</b> 3x5000  (20'cc + + 3x5000 recuperando 6' trote) + 10' descalentamiento	<b>5</b> 85' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Técnica carrera (Si puedes hacerlo en altitud, sería perfecto)	<b>6</b> 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	<b>7</b> 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	<b>8</b> 2 horas bici a ritmo suave + 40' carrera continua	<b>9</b> 25 Kms por asfalto o carril bien asentado sin desnivel (sin pasar del 85% del pulso maximo)

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
<b>10</b> DESCANSO	<b>11</b> 4x4000  (20'cc + + 4x4000 recuperando 6' trote) + 10' descalentamiento	<b>12</b> 90' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Técnica carrera (Si puedes hacerlo en altitud, sería perfecto)	<b>13</b> 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	<b>14</b> 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	<b>15</b> 2 horas bici a ritmo suave + 45' carrera continua	<b>16</b> 30 Kms por asfalto o carril bien asentado sin desnivel (sin pasar del 85% del pulso maximo)
<b>17</b> DESCANSO	<b>18</b> 3x3000  (20'cc + 10' tecnica de carrera + 3x3000 recuperando 1'30") + 10' descalentamiento	<b>19</b> 2 horas Bici	<b>20</b> 60' cc por terreno compactado (tierra)	<b>21</b> 40' cc (-80%) + 20' cc (20%)	<b>22</b> DESCANSO	<b>23</b> 20 Kms por asfalto o carril bien asentado sin desnivel (sin pasar del 85% del pulso maximo)
<b>24</b> DESCANSO	<b>25</b> 60' cc por terreno compactado (tierra)	<b>26</b> 20' cc + 5 cambios de 2' por terreno con toboganes + 10' cc	<b>27</b> 60' cc por terreno compactado (tierra)	<b>28</b> 2 horas bici con subidas	<b>29</b> DESCANSO	<b>30</b> 15 kms asfalto en llano
<b>31</b> DESCANSO	<b>1 AGOSTO</b> 20' cc+ 4 cuestas de 2' recuperando la bajada	<b>2 AGOSTO</b> 55' carrera continua suave	<b>3 AGOSTO</b> DESCANSO	<b>4 AGOSTO</b> 40' carrera continua suave	<b>5 AGOSTO</b> 15' cc + 5' tecnica carrera	

**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!!!