



NIVEL: FINISHER

JULIO

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

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