



NIVEL: FINISHER

JULIO

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
<b>1</b> DESCANSO	<b>2</b> 3x3000  (20'cc + + 3x3000 recuperando 6' trote) + 10' descalentamiento	<b>3</b> 65' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Técnica carrera (Si puedes hacerlo en altitud, sería perfecto)	<b>4</b> 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	<b>5</b> DESCANSO	<b>6</b> 2 horas bici a ritmo suave + 40' carrera continua	<b>7</b> 20 Kms por asfalto o carril bien asentado sin desnivel (sin pasar del 85% del pulso maximo)
<b>8</b> DESCANSO	<b>9</b> 4x2000  (20'cc + + 4x2000 recuperando 6' trote) + 10' descalentamiento	<b>10</b> 70' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Técnica carrera (Si puedes hacerlo en altitud, sería perfecto)	<b>11</b> 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	<b>12</b> DESCANSO	<b>13</b> 2 horas bici a ritmo suave + 45' carrera continua	<b>14</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>15</b> DESCANSO	<b>16</b> <b>3x3000</b>  (20'cc + 10' tecnica de carrera + 3x3000 recuperando 1'30") + 10' descalentamiento	<b>17</b> 2 horas Bici	<b>18</b> 60' cc por terreno compactado (tierra)	<b>19</b> DESCANSO	<b>20</b> DESCANSO	<b>21</b> 18 Kms por asfalto o carril bien asentado sin desnivel (sin pasar del 85% del pulso maximo)
<b>22</b> DESCANSO	<b>23</b> 60' cc por terreno compactado (tierra)	<b>24</b> 20' cc + 5 cambios de 2' por terreno con toboganes + 10' cc	<b>25</b> DESCANSO	<b>26</b> 2 horas bici con subidas	<b>27</b> DESCANSO	<b>28</b> 10 kms asfalto en llano
<b>29</b> DESCANSO	<b>30</b> 20' cc+ 4 cuestas de 2' recuperando la bajada	<b>31</b> 55' carrera continua suave	<b>1 AGOSTO</b> DESCANSO	<b>2 AGOSTO</b> 40' carrera continua suave	<b>3 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. [kapurrosteam@gmail.com](mailto:kapurrosteam@gmail.com)
- [-COMO RECUPERAR TRAS UN ULTRA](#)  
SUERTE!!!