



NIVEL: SUB 5 HORAS

JULIO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 DESCANSO	2 <ul style="list-style-type: none"> • 3x5000 (20'cc + 3x5000 recuperando 6' trote) + 10' descalentamiento	3 <ul style="list-style-type: none"> • 85' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo • 10' Técnica carrera (Si puedes hacerlo en altitud, sería perfecto) 	4 <ul style="list-style-type: none"> • 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 	5 <ul style="list-style-type: none"> • 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 	6 <ul style="list-style-type: none"> • 2 horas bici a ritmo suave + 40' carrera continua 	7 <ul style="list-style-type: none"> • 25 Kms por asfalto o carril bien asentado sin desnivel (sin pasar del 85% del pulso máximo)
8 DESCANSO	9 <ul style="list-style-type: none"> • 4x4000 (20'cc + 4x4000 recuperando 6' trote) + 10' descalentamiento	10 <ul style="list-style-type: none"> • 90' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo • 10' Técnica carrera (Si puedes hacerlo en altitud, sería perfecto) 	11 <ul style="list-style-type: none"> • 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 	12 <ul style="list-style-type: none"> • 20' cc + 10' Técnica carrera en cuesta • 6 cuestas de 6' (al 90% pulso máximo) recuperando la bajada al trote • 10' cc suave • 250 abdominales 	13 <ul style="list-style-type: none"> • 2 horas bici a ritmo suave + 45' carrera continua 	14 <ul style="list-style-type: none"> • 30 Kms por asfalto o carril bien asentado sin desnivel (sin pasar del 85% del pulso máximo)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
15 DESCANSO	16 • 3x3000 (20'cc + 10' tecnica de carrera + 3x3000 recuperando 1'30") + 10' descalentamiento	17 • 2 horas Bici	18 • 60' cc por terreno compactado (tierra)	19 • 40' cc (-80%) + 20' cc (20%)	20 DESCANSO	21 • 20 Kms por asfalto o carril bien asentado sin desnivel (sin pasar del 85% del pulso maximo)
22 DESCANSO	23 • 60' cc por terreno compactado (tierra)	24 • 20' cc + 5 cambios de 2' por terreno con toboganes + 10' cc	25 • 60' cc por terreno compactado (tierra)	26 • 2 horas bici con subidas	27 DESCANSO	28 • 15 kms asfalto en llano
29 DESCANSO	30 • 20' cc+ 4 cuestas de 2' recuperando la bajada	31 • 55' carrera continua suave	1 AGOSTO DESCANSO	2 AGOSTO • 40' carrera continua suave	3 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.

[-COMO RECUPERAR TRAS UN ULTRA](#)

SUERTE!!!