



NIVEL: SUB 5 HORAS

## JULIO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>1</b> <b>DESCANSO</b>	<b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3x5000</li> </ul> (20'cc + 3x5000 recuperando 6' trote) + 10' descalentamiento	<b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 85' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo</li> <li>• 10' Técnica carrera (Si puedes hacerlo en altitud, sería perfecto)</li> </ul>	<b>4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30' cc</li> <li>• <b>FUERZA. 4X20</b></li> <li>-1/2 sentadilla a una pierna</li> <li>-Subida a banco (6 cada pierna)</li> <li>-Fondos hacia atrás 25 abdominales entre cada series</li> <li>-10' cc</li> </ul>	<b>5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' cc + 10'</li> <li>Técnica carrera en cuesta</li> <li>• 4 cuestas de 6' (al 85% pulso máximo) recuperando la bajada al trote</li> <li>• 10' cc suave</li> <li>• 250 abdominales</li> </ul>	<b>6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 horas bici a ritmo suave + 40' carrera continua</li> </ul>	<b>7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 Kms por asfalto o carril bien asentado sin desnivel (sin pasar del 85% del pulso máximo)</li> </ul>
<b>8</b> <b>DESCANSO</b>	<b>9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4x4000</li> </ul> (20'cc + 4x4000 recuperando 6' trote) + 10' descalentamiento	<b>10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 90' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo</li> <li>• 10' Técnica carrera (Si puedes hacerlo en altitud, sería perfecto)</li> </ul>	<b>11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30' cc</li> <li>• <b>FUERZA. 5X20</b></li> <li>-1/2 sentadilla a una pierna</li> <li>-Subida a banco (6 cada pierna)</li> <li>-Fondos hacia atrás (25 abdominales entre cada series)</li> <li>• 10' cc</li> </ul>	<b>12</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' cc + 10'</li> <li>Técnica carrera en cuesta</li> <li>• 6 cuestas de 6' (al 90% pulso máximo) recuperando la bajada al trote</li> <li>• 10' cc suave</li> <li>• 250 abdominales</li> </ul>	<b>13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 horas bici a ritmo suave + 45' carrera continua</li> </ul>	<b>14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 Kms por asfalto o carril bien asentado sin desnivel (sin pasar del 85% del pulso máximo)</li> </ul>

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>15</b> <b>DESCANSO</b>	<b>16</b> • 3x3000 (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> • 40' cc (-80%) + 20' cc (20%)	<b>20</b> <b>DESCANSO</b>	<b>21</b> • 20 Kms por asfalto o carril bien asentado sin desnivel (sin pasar del 85% del pulso maximo)
<b>22</b> <b>DESCANSO</b>	<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> • 60' cc por terreno compactado (tierra)	<b>26</b> • 2 horas bici con subidas	<b>27</b> <b>DESCANSO</b>	<b>28</b> • 15 kms asfalto en llano
<b>29</b> <b>DESCANSO</b>	<b>30</b> • 20' cc+ 4 cuestas de 2' recuperando la bajada	<b>31</b> • 55' carrera continua suave	<b>1 AGOSTO</b> <b>DESCANSO</b>	<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.

[-COMO RECUPERAR TRAS UN ULTRA](#)

**SUERTE!!!**