



NIVEL: FINISHER

JULIO

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
30 JUNIO DESCANSO	1 3x3000 (20'cc + + 3x3000 recuperando 6' trote) + 10' descalentamiento	2 65' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Técnica carrera (Si puedes hacerlo en altitud, sería perfecto)	3 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	4 DESCANSO	5 2 horas bici a ritmo suave + 40' carrera continua	6 20 Kms por asfalto o carril bien asentado sin desnivel (sin pasar del 85% del pulso maximo)
7 DESCANSO	8 4x2000 (20'cc + + 4x2000 recuperando 6' trote) + 10' descalentamiento	9 70' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Técnica carrera (Si puedes hacerlo en altitud, sería perfecto)	10 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	11 DESCANSO	12 2 horas bici a ritmo suave + 45' carrera continua	13 25 Kms por asfalto o carril bien asentado sin desnivel (sin pasar del 85% del pulso maximo)

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
14 DESCANSO	15 3x3000 (20'cc + 10' tecnica de carrera + 3x3000 recuperando 1'30") + 10' descalentamiento	16 2 horas Bici	17 60' cc por terreno compactado (tierra)	18 DESCANSO	19 DESCANSO	20 18 Kms por asfalto o carril bien asentado sin desnivel (sin pasar del 85% del pulso maximo)
21 DESCANSO	22 60' cc por terreno compactado (tierra)	23 20' cc + 5 cambios de 2' por terreno con toboganes + 10' cc	24 DESCANSO	25 2 horas bici con subidas	26 DESCANSO	27 10 kms asfalto en subida
28 DESCANSO	29 20' cc+ 4 cuestas de 2' recuperando la bajada	30 55' carrera continua suave	31 DESCANSO	1 AGOSTO 40' carrera continua suave	2 AGOSTO 20' carrera continua+ 3x6' ritmo fácil, recuperando 1' al trote+ 10' carrera co	3 AGOSTO 10 kms asfalto llano
4 AGOSTO DESCANSO	5 AGOSTO • 20' cc+ 6 cuestas de 2' recuperando la bajada	6 AGOSTO DESCANSO	7 AGOSTO 45' carrera continua suave	8 AGOSTO • 15' cc + 5' tecnica carrera	9 AGOSTO DESCANSO	

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!!!