



NIVEL: SUB 5 HORAS

## JULIO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<p>30 junio DESCANSO</p>	<p>1 3x5000</p> <p>(20'cc + 3x5000 recuperando 6' trote) + 10' descalentamiento</p>	<p>2</p> <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>	<p>3</p> <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>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' cc + 10' 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>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 horas bici a ritmo suave + 40' carrera continua</li> </ul>	<p>6</p> <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>
<p>7 DESCANSO</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4x4000</li> </ul> <p>(20'cc + 4x4000 recuperando 6' trote) + 10' descalentamiento</p>	<p>9</p> <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>	<p>10</p> <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>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' cc + 10' 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>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 horas bici a ritmo suave + 45' carrera continua</li> </ul>	<p>13</p> <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
14 <b>DESCANSO</b>	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 • 40' cc (-80%) + 20' cc (20%)	19 <b>DESCANSO</b>	22 • 20 Kms por asfalto o carril bien asentado sin desnivel (sin pasar del 85% del pulso maximo)
21 <b>DESCANSO</b>	22 • 60' cc por terreno compactado (tierra)	23 • 20' cc + 5 cambios de 2' por terreno con toboganes + 10' cc	24 • 60' cc por terreno compactado (tierra)	25 • 2 horas bici con subidas	26 <b>DESCANSO</b>	27 • 15 kms asfalto en llano
28 <b>DESCANSO</b>	29 • 20' cc+ 6 cuestas de 2' recuperando la bajada	30 • 55' carrera continua suave	31 <b>DESCANSO</b>	1 AGOSTO • 20' carrera continua + 3 cambios de 10' a ritmo controlado + 10' descalentamiento	2 AGOSTO • 60' cc + 5' tecnica carrera	3 AGOSTO 10 kms subida ritmo controlado
4 AGOSTO <b>DESCANSO</b>	5 AGOSTO • 20' cc+ 6 cuestas de 2' recuperando la bajada	6 AGOSTO <b>DESCANSO</b>	7 AGOSTO 45' carrera continua suave	8 AGOSTO • 15' cc + 5' tecnica carrera	9 AGOSTO <b>DESCANSO</b>	

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 te ha ido y como podríamos mejorarlos. [kapurrosteam@gmail.com](mailto:kapurrosteam@gmail.com)
- COMO RECUPERAR TRAS UN ULTRA  
**SUERTE!!!**