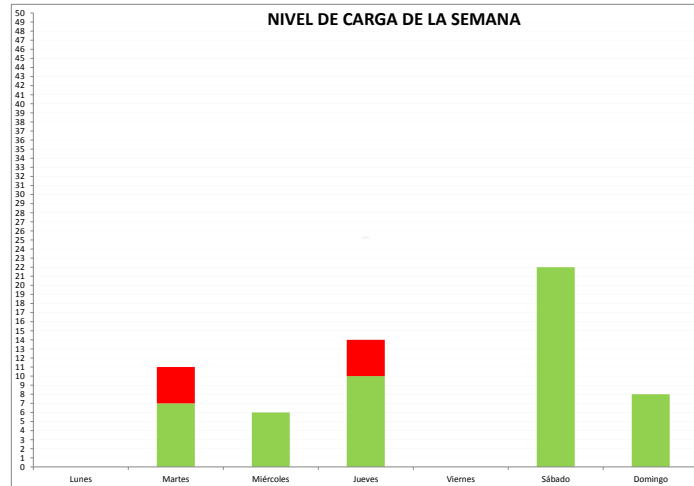


L U N E S	<p>RECUPERACIÓN ACTIVA en BICI o CAMINANDO</p> <p>Tiempo: 30 min Ritmo: Bajo Terreno: Llano</p> <p>+ ESTIRAR MUY BIEN AL FINALIZAR</p>	
	<p>CARRERA x MONTAÑA Combina la carrera con la marcha andando en las zonas más exigentes.</p> <p>Distancia: 7 km Ritmo: Medio Terreno: Montaña</p> <p>+ 5' Trote suave + ESTIRAMIENTOS</p>	2 X CIRCUITO
M A R T E S	<p>CARRERA CONTÍNUA SUAVE</p> <p>Distancia: 6 km Ritmo: Bajo Terreno: Llano</p> <p>+ 5' Trote suave + ESTIRAMIENTOS</p>	6
	<p>CAMBIOS DE RITMO</p> <p>Distancia: 10 km Ritmo: Medio-Alto Terreno: Llano</p> <p>10 minutos Carrera Continua Media + 2 series de: 700' Fuerte + 100' Suave completar la distancia de la sesión con Carrera Continua Media</p> <p>+ ESTIRAMIENTOS</p>	10
J U E V E S	<p>DESCANSO</p>	10
	<p>CARRERA x MONTAÑA Combina la carrera con la marcha andando en las zonas más exigentes.</p> <p>Distancia: 22 km Ritmo: Medio Terreno: Montaña</p> <p>+ 5' Trote suave + ESTIRAMIENTOS</p>	22
V I E R N E S	<p>CARRERA x MONTAÑA Combina la carrera con la marcha andando en las zonas más exigentes.</p> <p>Distancia: 8 km Ritmo: Medio Terreno: Montaña</p> <p>+ 5' Trote suave + ESTIRAMIENTOS</p>	8
	<p>RESUMEN SEMANAL</p>	53 Km Semanales

26 de Septiembre al 2 de Octubre	
SEMANA	19
Macrociclo:	1
Mesociclo:	Específico
Microciclo:	Ajuste
Objetivos:	- Asimilar Cargas previas - Recuperar el Cuerpo - Entrenar en perfiles parecidos a los de carrera.

Cuanto más lejos llegues, más lejos estarás de rendirte.



OBJETIVOS:

GRAN VUELTA
VALLE DEL
Genal
ULTRATRAIL

28.29.30 OCT | GAUCÍN

FALTAN
5 SEMANAS

CIRCUITO DE TRABAJO COMPENSATORIO

<p>1. SENTADILLAS</p> <p>30 Repeticiones</p>	<p>2. ABDOMINALES</p> <p>50 Repeticiones</p>	<p>3. FLEXIONES</p> <p>15 Repeticiones</p>	<p>4. SENTADILLA LATERAL</p> <p>30 repeticiones (15 hacia cada lado)</p>	<p>4. PLANCHA FRONTAL</p> <p>Mantener durante 30 segundos</p>
<p>6. SUBIDA ESCALÓN</p> <p>20 Repeticiones</p>	<p>7. ELEVACIÓN LATERAL</p> <p>20 Repeticiones con cada pierna</p>	<p>8. PUENTE</p> <p>Mantener durante 30 segundos</p>	<p>9. SUPERMANS (Levantar brazo y pierna contraria)</p> <p>30 Repeticiones (15 con cada brazo/pierna)</p>	

Realizar los ejercicios descansando entre 30 segundos y un minuto entre cada ejercicio.