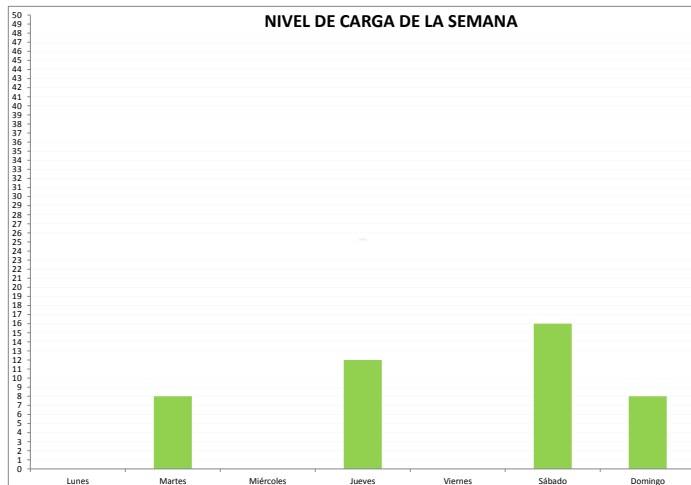


LUNES	DESCANSO	
MARTES	CARRERA x MONTAÑA Combina la carrera con la marcha andando en las zonas más exigentes. Distancia: 8 km Ritmo: Medio Terreno: Montaña + 5' Trote suave + ESTIRAMIENTOS	8
	DESCANSO	
MIÉRCOLES	DESCANSO	
JUEVES	CAMBIOS DE RITMO Distancia: 11 km Ritmo: Medio-Alto Terreno: Llano 15 minutos Carrera Continua Media + 3 series de: 300' Fuerte + 100' Suave completar la distancia de la sesión con Carrera Continua Media + ESTIRAMIENTOS	12
	DESCANSO	
VIERNES	DESCANSO	
SÁBADO	CARRERA x MONTAÑA Combina la carrera con la marcha andando en las zonas más exigentes. Distancia: 16 km Ritmo: Medio Terreno: Montaña Entre 800 y 1000 m de desnivel + + 5' Trote suave + ESTIRAMIENTOS	16
	DESCANSO	
DOMINGO	CARRERA CONTINUA SUAVE Distancia: 8 km Ritmo: Bajo Terreno: Llano + 5' Trote suave + ESTIRAMIENTOS	8
RESUMEN SEMANAL	44 Km Semanales	0 Vueltas Circuito Compensatorio

17 al 23 de Octubre 2016	
SEMANA	22
Macrociclo:	1
Mesociclo:	Competitivo
Microciclo:	Ajuste
Objetivos:	- Asimilar el trabajo realizado - Entrenar en perfiles parecidos a los de carrera.

Si no persigues tus sueños, nadie lo hará por ti.



OBJETIVOS:

GRAN VUELTA VALLE DEL Genal ULTRATRAIL

28.29.30 OCT | GAUCÍN

FALTAN **2** SEMANAS

CUADRO DISTANCIA TRAIL 2016					
CODIGO	AVITUALLAMIENTO	KM PARCIAL	KM TOTAL	MEJOR TIEMPO	HORA CIERRE
TRAIL	FARAJAN	0,7	0	10:00:00	10:15
	ALPANDERE	0,1	0,7	10:40:00	11:20
	ATAJATE	10	10,6	11:35:00	12:40
HORA CORTE	BENALDID	0	22,8	12:05:00	14:40
	BENALAIURA	5,3	28,8	12:35:00	15:50
	ALGATOCN	5,2	34,1	13:05:00	16:55
	BENARRABA	12	39,3	13:35:00	18:00
META	GAUCIN	56,5	143,500		20:00

Mostrando desde 1 hasta 8 de 8 registros

En el sector entre Benarrabá y Gaucín se colocará un refuerzo de avituallamiento líquido.

