

LUNES		
	DESCANSO	
MARTES	CARRERA x MONTAÑA Combina la carrera con la marcha andando en las zonas más exigentes. Distancia: 13 km Ritmo: Medio Terreno: Montaña Entre 600 y 800 m de desnivel + 5' Trote suave + ESTIRAMIENTOS	13
	CARRERA CONTINUA SUAVE Distancia: 8 km Ritmo: Bajo Terreno: Llano + 5' Trote suave + ESTIRAMIENTOS	8
MIÉRCOLES	CAMBIOS DE RITMO Distancia: 13 km Ritmo: Medio-Alto Terreno: Llano 15 minutos Carrera Continua Media + 3 series de: 100' Fuerte + 100' Suave completar la distancia de la sesión con Carrera Continua Media + ESTIRAMIENTOS	13
	DESCANSO	
JUEVES	CARRERA x MONTAÑA Combina la carrera con la marcha andando en las zonas más exigentes. Distancia: 16 km Ritmo: Medio Terreno: Montaña Entre 700 y 900 m de desnivel + + 5' Trote suave + ESTIRAMIENTOS	16
	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
RESUMEN SEMANAL	58 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.

Nunca desistas de un sueño.



OBJETIVOS:



GRAN VUELTA
 VALLE DEL
Genal
 ULTRATRAIL
28.29.30 OCT | GAUCÍN
 FALTAN
2
 SEMANAS

COMUNIDAD	ACTUALIZACION	KM PARCIAL	KM TOTAL	TIEMPO	TIEMPO CRUISE
SILDA	GAUCÍN	107	0	00:00:00	00:00
	CONTROL	104	107	07:10:00	08:15
	DIRNALQUICEL	4,6	211	08:10:00	10:45
	JURIQUE	10	26,6	08:45:00	11:40
	JARDÓN	7,5	35,6	09:55:00	14:10
T-4	PULVERSA	11	43,1	10:45:00	16:00
	ESUARJA	2,8	54,1	10:00:00	18:40
	REDUTA	5,2	59,9	10:30:00	19:50
	CARTELINA	4	64,1	10:50:00	21:00
	CONTROL3	6	68,1	11:30:00	22:00
MUCHILAS	JUZCAR	6,7	74,1	14:10:00	23:30
	FABAJAN	0,7	80,8	15:00:00	01:15
T-4	ALDANDESE	6,1	87,9	15:40:00	02:00
	ATLATE	10	93,6	16:20:00	02:30
	BERNADALD	6	103,6	17:30:00	05:00
	BERNALUISA	5,3	109,6	18:30:00	07:00
	ALGATOCÓN	5,7	114,9	18:50:00	08:45
T-3	BERNARABA	10	120,1	19:30:00	10:10
META	GAUCÍN	100,1	120,1	20:30:00	12:30

