

Plan entrenamiento TRAIL RUN d+ 2500m #Maratón

2

Strechength	Carrera de larga distancia	Día de descanso	Fartlek	Strechength	Carrera de larga distancia	MTB
Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
<p>Objetivo diario: 20 Circuitos: Build Phase Circuit. x 2 SETs Calentamiento: 15mn @Z1 a @Z3 + 3 / 30seg @Z5 Rc. 1mn @Z2</p>	<p>Objetivo diario Cuestas: 10 x 400m rec. bajada. D+ 10%12 IC 10 x 200m llano @Z5 Rec. 1mn 15seg. Calentamiento: 15mn @Z1 + 3 / 1mn @Z5 Rc. 1mn @Z2</p>	<p>Objetivo diario Recuperacion</p>	<p>Objetivo diario 4 x 2000m @Z4 Rec. 3mn @Z1 + 2 x 1000m @Z5 * Trazado Montaña o pista forestal. D+ 200m Calentamiento: 15mn @Z1 + 3 / 1mn @Z5 Rc. 1mn @Z2</p>	<p>Objetivo diario: 20 Circuitos: Build Phase Circuit. x 2 SETs Calentamiento: 15mn @Z1 a @Z3 + 3 / 30seg @Z5 Rc. 1mn @Z2</p>	<p>Objetivo diario 28K TRAIL RUN en @Z3 con picos en @Z4. D+ 1000m</p>	<p>Objetivo diario Recuperacion: 20K @Z2 * Puede ser sustituido por 50mn de rodillo.</p>