



**eduard barcelo**  
**ENTRENAMENT**

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

**NOMBRE:** Fabian Alarcón Velasco

**OBJETIVO COMPETITIVO:** Ultratrail larga (más de 80 km)

**FECHA INICIO:** 03/12/2015

**FECHA OBJETIVO:** 13/03/2016

## **DESCARGO DE RESPONSABILIDADES POR SEGUIR EL PLAN DE ENTRENAMIENTO**

La información, el asesoramiento y los planes de entrenamiento de este sitio Web tienen propósitos meramente educativos. Consulta siempre con tu médico antes de modificar tus hábitos de ejercicio, utilizar cualquier información o poner en marcha algún plan de entrenamiento de este sitio Web. Si sigues el asesoramiento o los planes de entrenamiento de este sitio Web, lo haces bajo tu propia responsabilidad. El titular del sitio Web no será responsable de ningún daño u otros problemas de salud que puedas sufrir si sigues el asesoramiento o los planes de entrenamiento de este sitio Web.





ZONA	VALORES RELATIVOS A LA FC MÁX	VALORES ABSOLUTOS (latidos/minuto)	TIPO DE ESFUERZO Y PERCEPCIÓN SUBJETIVA
z7	No significativo		<b>Potencia Anaeróbica Aláctica - Sprint corto</b> Ejercicio de máxima velocidad. El factor limitante es la técnica y factores neuromusculares.
z6	No significativo		<b>Capacidad Anaeróbica Aláctica - Sprint largo</b> Ejercicio de mantenimiento de una velocidad submáxima. El factor limitante es la técnica, factores neuromusculares y el agotamiento de los sustratos energéticos utilizados (ATP y PC).
z5	100 - 95 %	183 - 174	<b>VO2 máx - Potencia máxima</b> Ejercicio sostenido de intensidad máxima de duración corta. Máximo sufrimiento para mantenerlo.
z4	94 - 87 %	173 - 159	<b>Capacidad Anaeróbica Láctica - Tolerancia Láctica</b> Ejercicio sostenido submáximo de duración moderada. Ritmo de competición de actividades de duración media y larga en momentos puntuales.
z3	86 - 80 %	158 - 146	<b>Ejercicio subumbral anaeróbico - Potencia Aeróbica</b> Ejercicio sostenido de intensidad elevada pero sostenible. Ritmo por debajo del ritmo de competición en actividades de duración media y ritmo adoptado en competiciones de larga duración.
z2	79 - 70 %	145 - 128	<b>Ejercicio en el umbral aeróbico - Capacidad Aeróbica</b> Ejercicios de larga duración a ritmos cómodos.
z1	69 - 60 %	127 - 110	<b>Ejercicio subumbral aeróbico - Descanso activo</b> Ejercicios de recuperación aeróbicos a ritmos muy cómodas. Si uno no se fija, a menudo se acelera a la zona inmediatamente superior.

Semana I 30/11/2015 Lunes		
Semana I 01/12/2015 Martes		
Semana I 02/12/2015 Miércoles		
Semana I 03/12/2015 Jueves	<p><b>1 h 10 min TRAIL</b>  <b>Objetivo: Aeróbico Intensivo</b>            20 min calentamiento            15 min z3 subida            4 x 3 min z4 en subida, recuperando 1 min suave            10 min z3 subida            Libre enfriamiento z1-2 hasta completar el tiempo total de entrenamiento</p>	ENTRENAMIENTO SUBMÁXIMO
Semana I 04/12/2015 Viernes	<p><b>PREPARACIÓN FÍSICA</b>  <b>Objetivo: Fuerza</b>            Rutina de reforzamiento muscular            Nombre: Tren inferior 1. Contenido: TRX + BOSU + (OPCIONALMENTE)  <b>1 h CARRERA</b>  <b>Objetivo: Descanso activo</b>            Carrera continua sin pasar de z2            Procurar hacer recorridos con poca pendiente para mantener constante la intensidad            Terminar los últimos 10 min de entrenamiento en z1</p>	ENTRENAMIENTO DE PREPARACIÓN FÍSICA Y DESCANSO ACTIVO OPCIONAL
Semana I 05/12/2015 Sábado	<p><b>1 h 10 min CARRERA</b>  <b>Objetivo: VO2 máx</b>            15 min calentamiento z2            4 x 1000 m progresivo acabando en z5 recuperando 3 min trotando            Si deseas entrenar más tiempo puedes hacerlo pero no más de 10 o 20 minutos extras y siempre a intensidad baja</p>	ENTRENAMIENTO MÁXIMO
Semana I 06/12/2015 Domingo	<p><b>1 h 20 min TRAIL</b>  <b>Objetivo: Aeróbico Extensivo</b>            Intensidad continua entre z2 y z3            Procurar hacer montaña con fuertes pendientes, caminando o corriendo en función del relieve para no pasar de la zona de intensidad            Terminar los últimos 10 min de entrenamiento en z2</p>	ENTRENAMIENTO DE VOLUMEN





<p>Semana 2 07/12/2015 Lunes</p>	<p>Descanso</p>	<p>DESCANSO</p>
<p>Semana 2 08/12/2015 Martes</p>	<p><b>1 h 10 min TRAIL</b> <b>Objetivo: VO2 máx</b> 15 min calentamiento z2 10 x 2 min progresivo acabando en z5 recuperando 3 min trotando Si deseas entrenar más tiempo puedes hacerlo pero no más de 10 o 20 minutos extras y siempre a intensidad baja</p>	<p>ENTRENAMIENTO MÁXIMO</p>
<p>Semana 2 09/12/2015 Miércoles</p>	<p><b>1 h 20 min CARRERA</b> <b>Objetivo: Aeróbico Extensivo</b> Carrera continua entre z2 i z3 Procurar hacer recorridos con poca pendiente para mantener constante la intensidad Terminar los últimos 10 min de entrenamiento en z2</p>	<p>ENTRENAMIENTO DE VOLUMEN</p>
<p>Semana 2 10/12/2015 Jueves</p>	<p><b>1 h 10 min CARRERA</b> <b>Objetivo: Aeróbico Intensivo</b> 15 min calentamiento z2 Fartleck Natural en terreno variable: 10 min (z3 plano - z4 subida - z2 bajada) 5 min recuperación z2 Fartleck Natural en terreno variable: 10 min (z3 plano - z4 subida - z2 bajada) 5 min recuperación z2 Fartleck Natural en terreno variable: 10 min (z3 plano - z4 subida - z2 bajada) Si deseas entrenar más tiempo puedes hacerlo pero no más de 10 o 20 minutos extras y siempre a intensidad baja</p>	<p>ENTRENAMIENTO SUBMÁXIMO</p>
<p>Semana 2 11/12/2015 Viernes</p>	<p><b>PREPARACIÓN FÍSICA</b> <b>Objetivo: Fuerza</b> Rutina de reforzamiento muscular Nombre: Tren inferior 1. Contenido: TRX + BOSU + (OPCIONALMENTE) <b>1 h CARRERA</b> <b>Objetivo: Descanso activo</b> Carrera continua sin pasar de z2 Procurar hacer recorridos con poca pendiente para mantener constante la intensidad Terminar los últimos 10 min de entrenamiento en z1</p>	<p>ENTRENAMIENTO DE PREPARACIÓN FÍSICA Y DESCANSO ACTIVO OPCIONAL</p>
<p>Semana 2 12/12/2015 Sábado</p>	<p><b>1 h 10 min TRAIL</b> <b>Objetivo: Aeróbico Intensivo</b> 15 min calentamiento 5 x 5 min z4 en subida, recuperando 2 min suave Libre enfriamiento z1-2 hasta completar el tiempo total de entrenamiento</p>	<p>ENTRENAMIENTO SUBMÁXIMO</p>
<p>Semana 2 13/12/2015 Domingo</p>	<p><b>1 h 40 min TRAIL</b> <b>Objetivo: Aeróbico Extensivo</b> Intensidad continua entre z2 y z3 Procurar hacer montaña con fuertes pendientes, caminando o corriendo en función del relieve para no pasar de la zona de intensidad Terminar los últimos 10 min de entrenamiento en z2</p>	<p>ENTRENAMIENTO DE VOLUMEN</p>

<p>Semana 3 14/12/2015 Lunes</p>	<p>Descanso</p>	<p>DESCANSO</p>
<p>Semana 3 15/12/2015 Martes</p>	<p><b>1 h 15 min CARRERA</b> <b>Objetivo: Potencia + Velocidad</b> 15 min calentamiento z2 8 x 100 m z7 recuperando 200 m trotando 5 min recuperación z2 5 x 200 m z6 recuperando 400 m trotando Si deseas entrenar más tiempo puedes hacerlo pero no más de 10 o 20 minutos extras y siempre a intensidad baja</p>	<p>ENTRENAMIENTO MÁXIMO</p>
<p>Semana 3 16/12/2015 Miércoles</p>	<p><b>1 h 20 min CARRERA</b> <b>Objetivo: Aeróbico Extensivo</b> Carrera continua entre z2 i z3 Procurar hacer recorridos con poca pendiente para mantener constante la intensidad Terminar los últimos 10 min de entrenamiento en z2</p>	<p>ENTRENAMIENTO DE VOLUMEN</p>
<p>Semana 3 17/12/2015 Jueves</p>		
<p>Semana 3 18/12/2015 Viernes</p>		
<p>Semana 3 19/12/2015 Sábado</p>		
<p>Semana 3 20/12/2015 Domingo</p>		

NOMBRE: TREN INFERIOR I. CONTENIDO: TRX + BOSU

SQUADS	ELEVACIÓN DE LA CADERA	SQUADS	FONDO CON UNA PIERNA
15 repeticiones	15 repeticiones	15 repeticiones	15 repeticiones
			
Más ejercicios de preparación física en el dossier definitivo	Más ejercicios de preparación física en el dossier definitivo	Más ejercicios de preparación física en el dossier definitivo	Más ejercicios de preparación física en el dossier definitivo
Más ejercicios de preparación física en el dossier definitivo	Más ejercicios de preparación física en el dossier definitivo	Más ejercicios de preparación física en el dossier definitivo	Más ejercicios de preparación física en el dossier definitivo

NOMBRE: TREN INFERIOR 2. CONTENIDO: TRX + BOSU

SQUADS	ELEVACIÓN DE LA CADERA	SQUADS	FONDO CON UNA PIERNA
2 x 10 repeticiones recuperando 30s	2 x 10 repeticiones recuperando 30s	2 x 10 repeticiones recuperando 30s	2 x 10 repeticiones recuperando 30s
			
Más ejercicios de preparación física en el dossier definitivo	Más ejercicios de preparación física en el dossier definitivo	Más ejercicios de preparación física en el dossier definitivo	Más ejercicios de preparación física en el dossier definitivo
Más ejercicios de preparación física en el dossier definitivo	Más ejercicios de preparación física en el dossier definitivo	Más ejercicios de preparación física en el dossier definitivo	Más ejercicios de preparación física en el dossier definitivo
Más ejercicios de preparación física en el dossier definitivo	Más ejercicios de preparación física en el dossier definitivo	Más ejercicios de preparación física en el dossier definitivo	Más ejercicios de preparación física en el dossier definitivo



Seguir un plan de entrenamiento siempre es una tarea exigente para nuestro organismo y supone un reto de supervivencia añadido al desgaste normal que nuestro día exige. Conseguir una buena pauta alimentaria es clave para reponer nuestros depósitos energéticos y ofrecer el aporte estructural que nuestro organismo necesita para aprovechar al máximo el plan de entrenamiento.

A continuación te ofrezco una pauta diaria para que tengas una guía a la hora de elaborar tu menú diario así como una semana tipo con diferentes menús saludables. En caso de dudas te animo sin embargo a que visites a una dietista titulada y te haga un plan a tu medida. Recuerda que: **SOMOS LO QUE COMEMOS**.

**IMPORTANTE:**

Eliminar azúcar y edulcorantes y eliminar postres y bebidas azucaradas de la dieta.

## DESAYUNO

**Opción 1:**

Yogurt natural sin azúcar + 1 ración de fruta + 1 puñado de frutos secos + 1 puñado de cereales tipo muesly o avena + Infusión sin azúcar ni leche

**Opción 2:**

Bocadillo con atún, jamon, aguacate, tortilla, pavo,... + Infusión sin azúcar ni leche

La versión definitiva del dossier incluye información extendida sobre las pautas nutricionales a seguir durante el seguimiento del plan de entrenamiento incluyendo una guía para elaborar tu menú diario así como una semana tipo con diferentes menús saludables y consejos nutricionales a seguir el día de la carrera.