

Sub 18 horas

Nuestros objetivos

- Continuar mejorando la resistencia y capacidad de trabajo
- Hacerte un corredor más fuerte y más rápido.
- Intentar bajar claramente de las 18 horas.

¿Quién puede seguir este entrenamiento?

- Aquellos que si ha conseguido acabar los 101km en 24 horas en un tiempo cercano a las de 18 horas.
- Ha realizado pruebas de montaña superiores a 42 km.
- Aquellos que teniendo ya una veteranía, tiene pensando hacer parte de la prueba corriendo/trotando, intercalándolo con algo de andar en subidas o bajadas pronunciada
- Aquellos que corren las maratones de asfalto sub marca es sub 3h30´

¿Cómo seguir los entrenamientos?

Los entrenamientos **sub 18** no son rígidos, debemos adaptarlos a nuestro tiempo y entorno, No es lo mismo una persona que viva cerca de una montaña a otra que la tenga más alejada. Podemos mover las sesiones de entrenamiento de día, como hemos dicho según nos convenga. Pero bajo ningún concepto debemos hacer más de los que está marcado, ya que podemos terminar lesionado, ejemplo una sesión que está pensada como descarga y recuperación de nuestro cuerpo, nosotros la vemos ligera en un principio y como nos vemos fuerte hacemos más tiempo y a más intensidad y podemos terminar lesionándonos y tirando por la borda los trabajos anteriores.

Es fundamental el trabajo de fortalecimiento en el gimnasio. Nuestras piernas serán castigadas tanto en subidas, pero mucho más en bajada, y es fundamental fortalecer nuestro tren inferior, también es fundamental trabajar nuestra zona media, abdominales y lumbares, la cual nos permite ir erguidos., y aguantar el peso de la mochila que llevaremos, seguramente, durante toda la prueba.

La rutina de entrenamiento está distribuida normalmente de la siguiente forma, 4 sesiones de carrera, una o dos de gimnasio y una o dos de Descanso.

Hay una sesión en que veremos 30''/30'' significa un progresivo de 30'' recuperando otros 30''

Tablas de ritmos.

- Carrera continua fácil (F): 5'30'' - 5'00''./km
- Salida larga (L): 5'50'' - 5'05''/km
- Ritmo de recuperación: (rec) 6'05'' - 5'40''/km
- Series de 400: 1'36 a 1'32''
- Ritmo de competición (RC): 5'55''/Km

Solo decirs que ánimo y no desfallecer, solo pensar en la meta en la Alameda de Ronda.

ENTRENAMIENTOS

Junio 2020

| Semana | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------|----------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| 29 Jun | Descanso | 40'F | | | | | |

Julio 2020

| Semana | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|----------|----------|--------|-----------|--------|----------|----------|-----------|
| 01 Jul | - | - | 1hr MTB | 45'F | Descanso | 1hr F | 10 km MTB |
| 06 julio | Descanso | 45'F | 10 km MTB | 45'F | Descanso | 1hr F | 10 km MTB |
| 13 julio | Descanso | 50'F | 10 km MTB | 50'F | Descanso | 1hr 10'F | 10 km MTB |
| 20 julio | Descanso | 45'F | 10 km MTB | 45'F | Descanso | 1hr F | 10 km MTB |
| 27 julio | Descanso | 1hr F | 10 km MTB | 1hr F | Descanso | - | - |

Agosto 2020

| Semana | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|----------|----------|--|-----------|----------|----------|---------------------------|------------------------------------|
| 01 agost | - | - | - | - | - | 1hr 20'L | 10 km MTB |
| 03 agost | Descanso | 1hr F | 10 km MTB | 1hr F | Descanso | 1hr 30'L | 10 km MTB |
| 10 agost | Descanso | 1hr F | 10 km MTB | 1hr F | Descanso | 1hr 45'L | 10 km MTB |
| 17 agost | Descanso | 45'F | 10 km MTB | 45'F | Descanso | 5'F + 5 x 30''/30'' + 5'F | Competición o test de 10 km |
| 24 agost | Descanso | 15'F + 4 x 2'cuestas / recuperando la bajada al trote + 10'F | 10 km MTB | 1hr 20'F | Descanso | 2hr L | 10 km MTB |
| 31 agost | Descanso | - | - | - | - | - | - |

Septiembre 2020

| Semana | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---------|----------|--|-----------|---------|----------|---------------------------|--|
| 01 sept | - | 15'F + 5 x 2'cuestas / recuperando la bajada al trote + 10'F | 10 km MTB | 1hr30'F | Descanso | 2hr 20'L | 10 km MTB |
| 07 sept | Descanso | 15'F + 6 x 2'cuestas / recuperando la bajada al trote + 10'F | 10 km MTB | 1hr30'F | Descanso | 2hr 40'L | 10 km MTB |
| 14 sept | Descanso | 10 x 1'RP/1'F + 10'F | 10 km MTB | 45'F | Descanso | 5'F + 5 x 30''/30'' + 5'F | Competición de 10/15 km o test de 10 km |

| | | | | | | | |
|---------|----------|---|-----------|---|----------|-------|-----------|
| 21 sept | Descanso | 1hr F | 10 km MTB | 15'F + 10 x 1'cuestas / recuperando la bajada al trote + 10'F | Descanso | 3hr l | 10 km MTB |
| 28 sept | Descanso | 15'F + 10 x 1'cuestas / recuperando la bajada al trote + 10'F | 10 km MTB | - | - | - | - |

Octubre 2020

| Semana | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------|----------|---|-----------|---------|----------|---------------------------|---------------------------------------|
| 01 oct | - | - | - | 1hr F | Descanso | 5'F + 5 x 30''/30'' + 5'F | Competición de Media Maratón |
| 05 oct | Descanso | 15'F + 10 x 1'cuestas / recuperando la bajada al trote + 10'F | 10 km MTB | 1hr30'F | Descanso | 3hr20'L | 10 km MTB |
| 12 oct | Descanso | 15'F + 10 x 1'cuestas / recuperando la bajada al trote + 10'F | 10 km MTB | 1hr F | Descanso | 5'F + 5 x 30''/30'' + 5'F | Competición de Media o Maratón |
| 19 oct | Descanso | 45'rec | 1hr MTB | 1hr30'L | Descanso | 2hr L | 10 km MTB |
| 26 oct | Descanso | 15'F + 10x400/1'+ 10'F | 10 km MTB | 1hr F | Descanso | 1hr L | - |

Noviembre 2020

| Semana | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------|----------|-----------------------|-----------|------------------|----------|---------------------------------|-----------------------------------|
| 01 Nov | - | - | - | - | - | - | 10 km MTB |
| 02 Nov | Descanso | 15´F + 10x1´RP + 10´F | 1hr MTB | 45´rec | Descanso | 5´F + 5 x 30´´/30´´ + 5´F | Competición de Maratón |
| 09 Nov | Descanso | 1hr MTB | Descanso | 1hr MTB + Masaje | Descanso | 1hr MTB | Descanso |
| 16 Nov | Descanso | 15´F | 1hr MTB | 25´F | Descanso | 40´F | 10 km MTB |
| 23 Nov | Descanso | 45´F | 1hr MTB | 45´F | Descanso | 1hr L | 10 km MTB |
| 30 Nov | descanso | - | - | - | - | - | - |

Diciembre 2020

| Semana | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------|----------|--------|-----------|---------|----------|----------|-----------|
| 01 Dic | - | 1hr F | 1hr MTB | 1hrF | Descanso | 1hr15´F | 10 km MTB |
| 07 Dic | Descanso | 1hr F | 1hr MTB | 1hr F | Descanso | 1hr30´F | 10 km MTB |
| 14 Dic | Descanso | 1hr F | 1hr MTB | 1hr F | Descanso | 1hr 40´F | 10 km MTB |
| 21 Dic | Descanso | 40´F | 1hr MTB | 1hr F | Descanso | 10 km F | 10 km MTB |
| 28 Dic | Descanso | 1hr F | 1hr MTB | 10 km F | - | - | - |