

Sub 20 horas

El programa de entrenamiento **sub 20h** va encaminado a aquellos deportistas que si han realizado alguna vez los 101 km en 24 horas en 20 horas. El entrenamiento empieza con un nivel medio.

Nuestros objetivos

- Continuar mejorando la resistencia y capacidad de trabajo
- Hacerte un corredor más fuerte y más rápido.
- Intentar bajar claramente de las 20 horas.

¿Quién puede seguir este entrenamiento?

- Aquellos que si ha conseguido acabar los 101km en 24 horas en un tiempo cercano a las 20 horas.
- Aquellos que sin haber realizado los 101 km, si han realizado uno o dos maratones de montaña.
- Aquellos que teniendo ya una veteranía, tiene pensando hacer la prueba andando y trotando.
- Aquellos que tiene preparación en carreras, o incluso han corrido maratones de asfalto, su marca es sub 4h25´

¿Cómo seguir los entrenamientos?

Los entrenamientos **sub 20 h** 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 trabaja 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.

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

Tablas de ritmos.

- Carrera continua fácil (F): 6'45'' a 6'30'' . / km
- Salida larga (L): el mismo ritmo que llevaremos en los 101 aproximadamente de 7'00'' a 6'25'' / km, combinaremos en andar y el trotar, llevaremos mochila con el peso que llevaremos he iremos entrenando la hidratación y la alimentación
- Ritmo de recuperación: (rec) 7'20'' a 6'50'' / km
- series en cuestas : 5'30'' a 5'25''/km
- Paso rápido (PR:) 6'20''
- MTB: salida cómoda, en todo momento, por carriles, es para no castigar mucho nuestras rodillas por los impactos al andar o trotar. Se puede sustituir, por bici de carreteras, o en el gimnasio por elíptica, bici estáticas o clases de spinning.

Solo deciros 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	1hr MTB	5'andar + 25'trote + 5'andar	-	-	-	-	-

Julio 2020

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 julio	-	-	Descanso	5'andar + 30'trote + 5'andar	Descanso	1hr combina trotar y andar	10 km MTB
06 julio	Descanso	5'andar + 25'trote + 5'andar	Descanso	5'andar + 30'trote + 5'andar	Descanso	1hr combina trotar y andar	10 km MTB
13 julio	Descanso	5'andar + 30'trote + 5'andar	Descanso	5'andar + 35'trote + 5'andar	Descanso	1hr combina trotar y andar	10 km MTB
20 julio	Descanso	5'andar + 35'trote + 5'andar	Descanso	5'andar + 40'trote + 5'andar	Descanso	1hr combina trotar y andar	10 km MTB
27 julio	Descanso	5'andar + 30'trote + 5'andar	Descanso	Test de 5 km al 100%,	Descanso	-	-

Agosto 2020

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 agost	-	-	-	-	-	1hr combina trotar y andar	10 km MTB
03 agost	Descanso	5'andar + 40'trote + 5'andar	Descanso	5'andar + 4(5'trote + 5'andar)	Descanso	1hr combina trotar y andar	10 km MTB
10 agost	Descanso	5'andar + 45'trote + 5'andar	Descanso	5'andar + 4(5'trote + 5'andar)	Descanso	1hr15' combina	10 km MTB

						trotar y andar	
17 agost	Descanso	5'andar + 50'trote + 5'andar	Descanso	5'andar + 4(5'trote + 5'andar)	Descanso	1hr30' combina trotar y andar	10 km MTB
24 agost	Descanso	5'andar + 40'trote + 5'andar	Descanso	Test de 5 km al 100%, comprobar con el anterior	Descanso	1hr L	10 km MTB
31 agost	Descanso	-	-	-	-	-	-

Comprueba el resultado del test con el de la anterior semana, y valora los resultados

Septiembre 2020

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 sept	-	1hr F	Descanso	1hr F	Descanso	1hr45'L	10 km MTB
07 sept	Descanso	1hr F	Descanso	1hr10'F	Descanso	2hr L	10 km MTB
14 sept	Descanso	10'F + 4x2'en cuestas, recuperando la bajada al trote + 10'F	Descanso	1hr20'F	Descanso	2hr20'L	10 km MTB
21 sept	Descanso	45'F	Descanso	Test de 5 km al 100%, comprobar con el anterior	Descanso	1hr30'L	10 km MTB
28 sept	Descanso	10'F + 5x2'en cuestas, recuperando la bajada al trote + 10'F	Descanso	-	-	-	-

Comprueba el resultado del test con el de la anterior semana, y valora los resultados

Octubre 2020

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 oct	-	-	-	1hr 20'F	Descanso	1hr45'L	10 km MTB
05 oct	Descanso	10'F + 6x2'en cuestas, recuperando la bajada al trote + 10'F	Descanso	1hr20'F	Descanso	3hr L	10 km MTB
12 oct	Descanso	10'F + 6 x 3'duro en llano, recuperando 3'al trote + 10'F	Descanso	1hr20'F	Descanso	3hr30'L	10 km MTB
19 oct	Descanso	45'F	Descanso	Test de 5 km al 100%, comprobar con el anterior	Descanso	2hr 30'L	10 km MTB
26 oct	Descanso	10'F + 6 x 3'duro en llano, recuperando 3'al trote + 10'F	Descanso	1hr F	Descanso	1hr F	-
31 agost	Descanso	-	-	-	-	-	-

Comprueba el resultado del test con el de la anterior semana, y valora los resultados

Noviembre 2020

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 Nov	-	-	-	-	-	-	10 km MTB
02 Nov	Descanso	15'F + 5 x 1'duro en llano, recuperando 3'al trote + 10'F	Descanso	30'F + 5 x 30''/30''	Descanso	42 km L	Descanso
09 Nov	Descanso	1hr MTB	Descanso	45'rec	Descanso	1hr F	10 km MTB
16 Nov	Descanso	1hr F	Descanso	1hr F	Descanso	1hr50'L	10 km MTB
23 Nov	Descanso	1hr F	Descanso	1hr F	Descanso	2hr L	10 km MTB
30 Nov	Descanso	-	-	-	-	-	-

Diciembre 2020

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 Dic	-	15'F + 6 x 3' en cuestas / la bajada al trote + 15'F	Descanso	1hr F + 20' PR	Descanso	2hr30'L	10 km MTB
07 Dic	Descanso	15'F + 6 x 3' en cuestas / la bajada al trote + 15'F	Descanso	1hr F + 20' PR	Descanso	3hr L	15 km MTB
14 Dic	Descanso	1hr F	Descanso	15'F + 5 km PR + 15'F	Descanso	1hr L	10 km MTB
21 Dic	Descanso	15'F + 5 x 1' en cuestas / la bajada al trote + 15'F	Descanso	45'F	Descanso	42 km L	10 km MTB
28 Dic	Descanso	45'F	Descanso	45'F	-	-	-

(*) Intentar andar lo menos posible, pero si lo ves necesario andar 5' minutos cada 5 km