

TERMINAR

El programa de entrenamiento “**TERMINAR**”, va encaminado para aquellos que nunca ha realizado los 101km en 24 horas, no realizado ningún prueba superior a 50 km, o si lo han hecho pero quieren realizando desde su inicio andando. El entrenamiento empieza en un nivel muy básico, a diferencia de los otros tres niveles.

Nuestros objetivos

- Construir una base sólida, en nuestra preparación. Intentando no lesionarlos con entrenamientos desproporcionados a nuestra condición física.
- Asegúranos que podemos tomar la salida en el mes de mayo con ciertas garantías de preparación.
- Intentar llegar a meta, cansado, fundido, hecho polvo, pero de una sola pieza y antes del cierre del control de las 24 horas.

Trabajaremos en un principio en lugares llanos, para empezar a construir nuestra fuerza y resistencia. Los días de gimnasio son esenciales para fortalecer nuestro cuerpo, pero principalmente nuestro tren inferior, que será el que más sufra. La rutina esta pensada para hacerlo en un gimnasio, pero si usted por cualquier motivo, no decide acudir a uno, puede hacerlo en casa o en la calle, debiendo usted ajustarlos a su disponibilidad de material.

¿Quién debe seguir este entrenamiento?

- Todo principiante comocientounero, debemos tenerle el respeto a esta prueba no dejando nada al azar.
- Aquellos que si han realizado los 101, pero quieren realizarlo desde su inicio hasta su llegada a meta marchando.
- Aquellos que teniendo ya una veteranía, harán en un 90 % andarán en la prueba, solo trotara algo en un momento puntual, para soltar piernas.
- Aquellos que aunque tenga preparación en carreras, o incluso han corrido maratones, su marca esta en 5 horas

¿Cómo seguir los entrenamientos?

Los entrenamientos “**TERMINAR**”, 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.

Tablas de ritmos.

Fácil: (F) Será el que llevemos en nuestras salidas principalmente, será más rápido que el andar normal, pero que nos permita terminar, cansado lógicamente, todo el entrenamiento sin problema.

Recuperación. (rec) Será que llevemos después de una salida larga, será un ritmo tranquilo, de paseo, para regenerar nuestras piernas

Larga distancia: (L) Será el que utilicemos para nuestras salidas largas y el ritmo en los 101, lo haremos principalmente en los carriles de montaña, debemos ser prudentes y es preferible pecar de prevenidos que de valientes. Siempre lo haremos con mochila, llevando el material previsto en los 101, entrenando también la hidratación y la comida.

Trabajo específico. Cuestas y/o escalera.: Para este trabajo, nuestro ritmo será alto, pero debemos pensar que tenemos que tener fuerza, para cumplir con todo la sesión de entreno, no vale exprimarnos en las primeras y no poder hacer las ultimas.

Catro: combinación de caminar y trotar cuando lo veamos oportuno

Otra actividad: Podemos hacer cualquier otra actividad que nos apetezca, pero que tenga poco impacto en nuestras rodillas y articulación, Podemos nadar, ciclismo, clase de spinning, patinar, pasear,..... Pero de forma moderada.

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	30´andando	Otra actividad	-	-	-	-	-

Julio 2020

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01julio	-	-	Descanso	35´andando	Descanso	35´andando	Otra actividad
06 julio	Descanso	30´andando	Descanso	35´andando	Descanso	35´andando	Otra actividad
13 julio	Descanso	35´andando	Descanso	40´andando	Descanso	Otra actividad	40´andando
20 julio	Descanso	40´andando	Descanso	45´andando	Descanso	45´andando	Otra actividad
27 julio	Descanso	45´andando	Descanso	50´andando	Descanso	-	-

Agosto 2020

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 agost	-	-	-	-	-	Otra actividad	50´andando
03 agost	Descanso	50´andando	Otra actividad	50´andando	Descanso	1hr andando	Otra actividad
10 agost	Descanso	30´andando + 5´trote + 15´andando	Otra actividad	30´andando + 5´trote + 15´andando	Descanso	Otra actividad	1hr andar al mismo ritmo
17 agost	Descanso	30´andando + 5´trote + 15´andando	Otra actividad	30´andando + 5´trote + 15´andando	Descanso	1hr15´ andar al mismo ritmo	Otra actividad

24 agost	Descanso	20´andando + 2 (5´trotando + 10´andando)	Otra actividad	20´andando + 2 (5´trotando + 10´andando)	Descanso	Otra actividad	10 km andar a ritmo
31 agost	Descanso	-	-	-	-	-	-

Septiembre 2020

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 sept	-	Otra actividad	Descanso	15´ andando + 4 (5´trotando + 5´andando)	descanso	1hr andar alegre	15´andando + 10´trotando + 10´andando
07 sept	Descanso	15´andando + 10´trotando + 10´andando	Otra actividad	15´andando + 10´trotando + 10´andando	Descanso	1hr15´andar alegre	10´andando + 15´trotando + 10´andando
14 sept	Descanso	10´andando + 15´trotando + 10´andando	Otra actividad	3 (1 km andando + 2 km trotando	Descanso	1hr30´andar alegre	5´andando + 20´trotando + 10´andando
21 sept	Descanso	5´andando + 20´trotando + 10´andando	Otra actividad	4 (1 km andando + 2 km trotando)	Descanso	1hr45´andar alegre	5´andando + 25´trotando + 10´andando
28 sept	Descanso	5´andando + 25´trotando + 10´andando	Descanso	-	-	-	-

Octubre 2020

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 oct	-	-	-	1hr MTB	Descanso	2hr andar alegre	5´andando + 30´trotando + 5´andando
05 oct	Descanso	5´andando + 30´trotando + 5´andando	Otra actividad	5´andando + 30´trotando + 5´andando	descanso	2hr15´andar alegre	10´andando + 3 (10´trotando + 5´andando)
12 oct	Descanso	10´andando + 3 (10´trotando + 5´andando)	Otra actividad	10´andando + 3 (10´trotando + 5´andando)	Descanso	2hr30´andar alegre	10´andando + 3 (10´trotando + 5´andando)
19 oct	Descanso	5´andando + 45´trotando	Otra actividad	5´andando + 30´trotando + 5´andando	Descanso	5´andando + 1hr trotando*	15´ andando + 4 (5´trotando + 5´andando)
26 oct	Descanso	5´andando + 45´trotando	Descanso	Otra actividad	Descanso	21 km Catro	-

Noviembre 2020

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 Nov	-	-	-	-	-	-	Descanso
02 Nov	Descanso	15´ andando + 2 (10´ trotando + 10´ andando)	Descanso	15´ andando + 2 (10´ trotando + 10´ andando)	Descanso	45´ Catro	40´ L*
09 Nov	Descanso	15´ andando + 2 (10´ trotando + 10´ andando)	Otra actividad	15´ andando + 2 (10´ trotando + 10´ andando)	Descanso	45´ Catro	40´ L*
16 Nov	Descanso	15 Km MTB	Otra actividad	15´ andando + 15´ trotando + 15´ andando	Descanso	1hr30´ Catro	1hr L*
23 Nov	Descanso	15´ andando + 15´ trotando + 15´ andando	Otra actividad	15 km MTB	Descanso	2hr Catro	1hr15´ L*
30 Nov	Descanso	-	-	-	-	-	-

(*) Camina cada 15 a 30 minutos de carrera o trote, si lo necesitas

Diciembre 2020

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 Dic	-	Otra actividad	Descanso	15´ F + 5 km duros + 10´ rec	Descanso	1hr 30´ Catro	45´ F
07 Dic	Descanso	1hr 10´ F	Descanso	Otra actividad	Descanso	2hr20´ Catro	1hr30´ L
14 Dic	Descanso	Otra actividad	Descanso	1hr F	Descanso	2hr40´ Catro	1hr 45´ L
21 Dic	Descanso	1hr F	Descanso	Otra actividad	Descanso	3hr Catro	2hr L
28 Dic	Descanso	Otra actividad	Descanso	10 km L	-	-	-

