

Sub 16 horas

Nuestros objetivos

- Continuar mejorando la resistencia y capacidad de trabajo
- Hacerte un corredor más fuerte y más rápido.
- Intentar bajar claramente de las 16 horas.

¿Quién puede seguir este entrenamiento?

- Aquellos que si ha conseguido acabar los 101km en 24 horas en un tiempo cercano a las 16 horas.
- Ha realizado pruebas de ultras montaña.
- Aquellos que teniendo ya una veteranía, tiene pensando hacer casi en totalidad la prueba corriendo/trotando
- Aquellos que corren las maratones de asfalto sub marca es sub 3h

¿Cómo seguir los entrenamientos?

Los entrenamientos **Sub 16** 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): 5'00'' - 4'25''/km
- Salida larga (L): 5'10'' - 4'25''/km
- Test control (TT)
 - ✓ 5 km en 18'25''.
 - ✓ 8 km en 30'15''
- Ritmo de recuperación: (rec) 5'25'' - 5'10''/km
- Series de 400: 1'22 a 1'20'' / km
- Series de 1000: 3'43'' a 3'34'' / km
- Ritmo competición (RC): 4'15'' / km

Solo decirnos 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 julio	30'F	40'F	-	-	-	-	-

Julio 2020

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 julio	-	-	1hr MTB	45´F	Descanso	1hr F	1hr MTB
06 julio	30´rec	45´F	1hr MTB	50´F	Descanso	1hr	1hr MTB
13 julio	40´rec	50´F	1hr MTB	1hr F	Descanso	1hr05´F	1hr MTB
20 julio	45´rec	1hr F	1hr MTB	1hr F	Descanso	1hr10´	1hr MTB
27 julio	45´rec	1hr F	1hr MTB	1hr F	Descanso	-	-

Agosto 2020

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 agost	-	-	-	-	-	1hr15´	1hr MTB
03 agost	45´rec	1hr F	1hr MTB	15´F + 5 km TT + 10´F	Descanso	1hr30´L	1hr MTB
10 agost	45´rec	15´F + 6 x 2´en cuestas, recuperando la bajada al trote + 10´F	1hr MTB	1hr05´F	Descanso	1hr45´L	1hr MTB
17 agost	45´rec	15´F + 7 x 2´en cuestas, recuperando la bajada al trote + 10´F	1hr MTB	1hr10´F	Descanso	2hr L	1hr MTB
24 agost	45´rec	15´F + 4 x 2´en cuestas, recuperando la bajada al trote + 10´F	1hr MTB	1hr F	Descanso	15´F + 5 x 30´RP /3 0´´	Competición de 10 km
31 agost	45´rec	-	-	-	-	-	-

Septiembre 2020

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 sept	-	15'F + 12x1'en cuestas, recuperando la bajada al trote + 10'F	1hr MTB	1hr15'F	Descanso	2hr 15'L	1hr MTB
07 sept	45'rec	15'F + 12x1'en cuestas, recuperando la bajada al trote + 10'F	1hr MTB	1hr20'F	Descanso	2hr 30'L	1hr MTB
14 sept	45'rec	15'F + 12x1'en cuestas, recuperando la bajada al trote + 10'F	1hr MTB	1hr15'F	Descanso	15'F + 5 x 30''RP / 3 0''	Competición de 10 a 15 km
21 sept	45'rec	1hr F	1hr MTB	15'F + 8 km TT + 10'F	Descanso	1hr 30'L	1hr MTB
28 sept	45'rec	20'F + 6 x 1000 / 3' + 10'F	1hr MTB	-	-	-	-

Octubre 2020

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 oct	-	-	-	1hr45'L	Descanso	15'F + 5 x 30''RP / 3 0''	Competición de Media Maratón
05 oct	30'rec	45'F	1hr MTB	20'F + 12 x 400 / 200 rec + 10'F	Descanso	2hr45'L	1hr MTB
12 oct	45'rec	20'F + 6 x 1000/3' + 10'F	1hr MTB	1hr45'L	Descanso	3hr L	1hr MTB
19 oct	45'rec	15'F + 10 x 1'RP/1'F + 10'F	1hr MTB	1hr F	Descanso	15'F + 5 x 30''RP / 3 0''	Competición de Media Maratón o Maratón

26 oct	45´rec	20´F + 12 x 400 / 200 rec + 10´F	1hr MTB	25´F + 5 km TT + 10´F	Descanso	1hr F	-
--------	--------	----------------------------------	---------	-----------------------	----------	-------	---

Noviembre 2020

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 Nov	-	-	-	-	-	-	1hr MTB
02 Nov	30´rec	15´F + 10 x 1´RP/1´F + 10´F	1hr MTB	30´rec	Descanso	15´F + 5 x 30´RP / 3 0´´	Competición de Maratón
09 Nov	20´MTB	Descanso	20´F	30´F + Masaje	Descanso	1hr F	1hr MTB
16 Nov	45´rec	30´F	1hr MTB	45´F	Descanso	1hr F	1hr MTB
23 Nov	45´rec	1hr F	1hr MTB	1hr F	Descanso	2hr L	1hr MTB
30 Nov	45´rec	-	-	-	-	-	-

Diciembre 2020

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 Dic	-	10 km F	1hr MTB	1hr F	Descanso	1hr 15´L	10 km MTB
07 Dic	45´rec	15´F + 6 x 2´en cuestras / la bajada al trote	1hr MTB	1hr F	Descanso	2hr L	10 km MTB
14 Dic	45´rec	15´F + 8 x 2´en cuestras / la bajada al trote	1hr MTB	1hr L + 30´RP	Descanso	2hr20´L	10 km MTB
21 Dic	45´rec	15´F + 10 x 2´en cuestras / la bajada al trote	1hr MTB	1hr20´F	Descanso	2hr40´L	10 km MTB
28 Dic	45´rec	1hr F	1hr MTB	20´F + 8 km TT + 20´F	-	-	-