

## Sub 20 horas

### 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

#### Enero 2021

| Semana | Lunes    | Martes                         | Miércoles | Jueves   | Viernes  | Sábado   | Domingo      |
|--------|----------|--------------------------------|-----------|----------|----------|----------|--------------|
| 01 Ene | -        | -                              | -         | -        | Descanso | 1hr F    | 45´F         |
| 04 Ene | Descanso | 15´F + 6x3´en<br>cuesta + 15´F | Descanso  | 1hr 20´F | Descanso | 3hr L    | 2hr L        |
| 11 Ene | Descanso | 15´F + 6x3´en<br>cuesta + 15´F | Descanso  | 1hr 20´F | Descanso | 3hr 20´F | 2hr L        |
| 18 Ene | Descanso | 15´F + 6x3´en<br>cuesta + 15´F | Descanso  | 1hr 20´F | Descanso | 2hr L    | 1hr 30´L     |
| 25 Ene | Descanso | 45´F                           | Descanso  | 10 km F  | Descanso | Descanso | 40 a 45 km L |

#### Febrero 2021

| Semana | Lunes    | Martes                            | Miércoles | Jueves   | Viernes  | Sábado   | Domingo  |
|--------|----------|-----------------------------------|-----------|----------|----------|----------|----------|
| 01 Feb | Descanso | 1hr F                             | Descanso  | 1hr 20´F | Descanso | 2hr L    | 1hr 30´L |
| 08 Feb | Descanso | 20´F + 6 x 2´en<br>cuestas + 20´F | Descanso  | 1hr 20´F | Descanso | 3hr 20´L | 2hr L    |
| 15 Feb | Descanso | 20´F + 6 x 2´en<br>cuestas + 20´F | Descanso  | 1hr 20´F | Descanso | 3hr 40´L | 2hr L    |
| 22 Feb | Descanso | 45´F                              | Descanso  | 10 km F  | Descanso | 2hr L    | 1hr 30´L |

### Marzo 2021

| Semana | Lunes    | Martes                             | Miércoles | Jueves   | Viernes  | Sábado   | Domingo                       |
|--------|----------|------------------------------------|-----------|----------|----------|----------|-------------------------------|
| 01 Mar | Descanso | 20´F + 6 x 2´ en<br>cuestas + 20´F | Descanso  | 1hr F    | Descanso | 45´F     | <b>Maratón de<br/>montaña</b> |
| 08 Mar | Descanso | 20´F + 6 x 2´ en<br>cuestas + 20´F | Descanso  | 1hr 20´F | Descanso | 3hr L    | 2hr L                         |
| 15 Mar | Descanso | 20´F + 6 x 2´ en<br>cuestas + 20´F | Descanso  | 1hr 20´F | Descanso | 3hr 40´L | 2hr L                         |
| 22 Mar | Descanso | 45´F                               | Descanso  | 1hr F    | Descanso | 2hr L    | 1hr30´L                       |
| 29 Mar | Descanso | 20´F + 6 x 2´ en<br>cuestas + 20´F | Descanso  | -        | -        | -        | -                             |

### Abril 2021

| Semana | Lunes    | Martes                                 | Miércoles | Jueves   | Viernes  | Sábado   | Domingo      |
|--------|----------|--|-----------|----------|----------|----------|--------------|
| 01 Abr | -        | -                                      | -         | 1hr 20´F | Descanso | Descanso | 50 a 55 km L |
| 05 Abr | Descanso | 15´F + 10 x<br>1´ en cuestas +<br>15´F | Descanso  | 10 km F  | Descanso | 2hr L    | 1hr 30´L     |
| 12 Abr | Descanso | 15´F + 10 x<br>1´ en cuestas +<br>15´F | Descanso  | 1hr 20´F | Descanso | 3hr 40´L | 2 hr L       |
| 19 Abr | Descanso | 15´F + 10 x<br>1´ en cuestas +<br>15´F | Descanso  | 1hr 20´F | Descanso | 2hr L    | 1hr 15´F     |
| 26 Abr | Descanso | 15´F + 10 x<br>1´ en cuestas +<br>15´F | Descanso  | 1hr F    | Descanso | -        | -            |

### Mayo 2021

| Semana | Lunes    | Martes   | Miércoles | Jueves   | Viernes  | Sábado            | Domingo  |
|--------|----------|----------|-----------|----------|----------|-------------------|----------|
| 01 May | -        | -        | -         | -        | -        | 1hr F             | 45´F     |
| 03 May | Descanso | 30´F     | Descanso  | 20´F     | Descanso | <b>101 / 24 h</b> |          |
| 10 May | Descanso | Descanso | Descanso  | Descanso | Descanso | Descanso          | Descanso |
| 17 May | Descanso | Descanso | Descanso  | Descanso | Descanso | Descanso          | Descanso |
| 24 May |          |          |           |          |          |                   |          |

## **Notas**

- Las series en cuestas la recuperación será la bajada, la primer aparte andando y la segunda parte trotando, el tiempo de recuperar será igual al de trabajo