

TERMINAR

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 toda 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

Enero 2021

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 Ene	-	-	-	-	Descanso	2hr L	1hr 15´F
04 Ene	Descanso	1hr 15´F	Descanso	1h 30´L	Descanso	4hr L	2hr F
11 Ene	Descanso	1hr 15´F	Descanso	10 km L	Descanso	3hr L	2hr F
18 Ene	Descanso	1hr 15´F	Descanso	1hr 30´L	Descanso	1hr F	1hr F
25 Ene	Descanso	45´F	Descanso	30´F	Descanso	Descanso	35-40 km L

Febrero 2021

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 Feb	Descanso	Descanso	Descanso	30´F	Descanso	45´F	1hr F
08 Feb	Descanso	1hr 15´F	Descanso	1hr 30´L	Descanso	2hr L	1hr 30´F
15 Feb	Descanso	1hr 15´F	Descanso	10 km F	Descanso	3hr L	2 hr F
22 Feb	Descanso	1hr 15´F	Descanso	1hr 30´L	Descanso	1hr suave	42 km por Montaña

Marzo 2021

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 Mar	Descanso	45´F	Descanso	10 km F	Descanso	2hr L	1hr F
08 Mar	Descanso	20´F 6x2´en cuestras 20´F	Descanso	1hr 30´L	Descanso	35-45 km	Descanso
15 Mar	Descanso	20´F 6x2´en cuestras 20´F	Descanso	1hr 30´L	Descanso	3hr L	2hr F
22 Mar	Descanso	20´F 6x2´en cuestras 20´F	Descanso	1hr 30´L	Descanso	50-55 km	Descanso
29 Mar	Descanso	1hr F	Descanso	-	-	-	-

Abril 2021

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 Abr	-	-	-	10 km F	Descanso	2hr L	1hr F
05 Abr	Descanso	20´F 6x2´en cuestras 20´F	Descanso	1hr30´ F	Descanso	4hr L	2hr F
12 Abr	Descanso	20´F 6x2´en cuestras 20´F	Descanso	1hr30´ F	Descanso	4hr L	2hr F
19 Abr	Descanso	20´F 6x2´en cuestras 20´F	Descanso	1hr30´ F	Descanso	3hr L	2hr F
26 Abr	Descanso	45´F	Descanso	10 km F	Descanso	-	-

Mayo 2021

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

Nota

- Las salidas largas (L) por terreno variado, con algunas cuestas largas
- Cuando hacemos cuestas la recuperación la bajada andando suave y la subida a ritmo rápido.