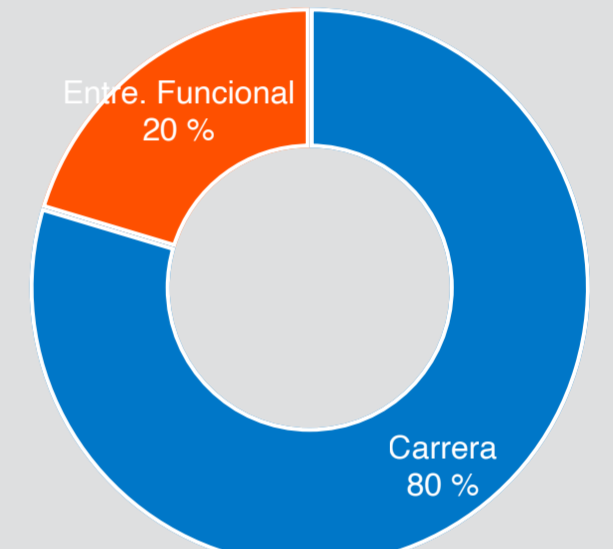


SEMANA 9 27/12/21 - 2/1/22

		LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	SÁBADO 1	DOMINGO 2	RESUMEN
Tipo de entrenamiento			Carrera - Fartlek	Carrera - Resistencia	Carrera - Resistencia	Carrera - Resistencia	Carrera - Fartlek	Trail - Resistencia	<b>Carrera</b> 6h 31min
Objetivo			Umbral	Aeróbico	Aeróbico	Aeróbico	Tempo	Aeróbico	<b>Entre. Funcional</b> 1h 40min
Tiempo			50'	20'	1h10'	20'	51'	3h	<b>TOTAL</b> 8h 11min
Descripción			10' Z2 + 1' caminar + (10 x (1'30" Z5 cuesta 5% + 2' Z1)) + 5' Z2	20' Z2	1h10' Z2-3	20' Z2	10' Z2 + (3 x (6' Z4 + 6' Z1)) + 5' Z2	3h Z1-2	
Perfil			Cuestas 5%	Variado	Variado	Variado	Llano - Pista	+ 900-1100m desnivel	
Tipo de entrenamiento				Entre. Funcional 04		Entre. Funcional 04			
Objetivo				Fuerza general		Fuerza general			
Tiempo				50'		50'			
Descripción				Enlace a la carpeta de Google Drive con los entrenamientos.		Enlace a la carpeta de Google Drive con los entrenamientos.			
Perfil				-		-			

### ZONAS POR FRECUENCIA CARDÍACA

		% FC Máx		Escala de Borg	
<b>ZONA 1</b>	Recuperación	>	66%	>	7
<b>ZONA 2</b>	Aeróbico Ligero	67%	76%	8	10
<b>ZONA 3</b>	Aeróbico Medio	77%	86%	11	13
<b>ZONA 4</b>	Aeróbico Intenso	87%	91%	14	16
<b>ZONA 5</b>	Umbral	92%	93%	17	18
<b>ZONA 6</b>	Aeróbico Máximo	94%	95%	19	20
<b>ZONA 7</b>	Anaeróbico	100%	<	20	<

### PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

	1/11	8/11	15/11	22/11	29/11	6/12	13/12	20/12	27/12	3/1	10/1	17/1	24/1
Lunes													
Eventos													Alora Trail
Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Microciclo	P	C	I	A	C	I	A	C	I	A	AP	CP	CP
Tiempo	5:55	6:12	7:12	4:30	6:08	7:49	4:30	7:15	8:11				
Mesociclo	Prep.	Adquisición 1				Adquisición 2			Transformación		Competición		
Ciclo	Ciclo Fundamental								Ciclo Específico		Ciclo Competición		
Macrociclo	Macrociclo												

Enlace para obtener los entrenamientos funcionales

<https://drive.google.com/drive/folders/1B5zT7yCGLK0OYjnhXlmBcC7pkUgBHb4M?usp=sharing>

## GLOSARIO

### Recuperación

Sesiones de recuperación en la que podemos realizar natación, ciclismo o carrera a una intensidad muy baja. Se puede utilizar en caso de estar lesionados, sobre-entrenados, el día previo para una competición, etc. Ayuda a que el cuerpo vuelva a estar en óptimas condiciones.

### Aeróbico ligero y medio

Sesiones de larga duración y resistencia para mejorar y mantener las capacidades de resistencia aeróbica. Se podría considerar como el ritmo de carrera en el que se puede mantener una conversación con el resto de compañeros de entrenamiento.

### Aeróbico intenso

La producción de ácido láctico se incrementa, iniciando la utilización de fibras de contracción rápida. Esta zona de entrenamiento comienza a tener importancia al final del periodo de base.

### Umbral

Zona de gran importancia para deportes de 1-2 horas de duración. La acumulación de ácido láctico determina esta zona como de umbral anaeróbico. Como consecuencia la fatiga sistémica comienza a dispararse, limitando la posibilidad de aguantar a esta intensidad. Podemos hacer grandes progresos entrenando en esta zona, aunque debemos tener en cuenta que es necesario recuperarse completamente.

### Aeróbico máximo

Tus músculos y sangre acumulan ácido láctico, causando una sensación ardor. Sin embargo, estas sesiones sirven para que el cuerpo aprenda soportar intensidades de ejercicio muy altas, además de mejorar la capacidad de aclaramiento de lactato. En esta zona de entrenamiento se pueden lograr grandes mejoras de rendimiento, aunque se debe tener cuidado de no llegar al sobre-entrenamiento.

### Anaeróbico

La duración del ejercicio a esta intensidad se mide segundos, la recuperación en minutos, el esfuerzo es explosivo, y las lesiones son frecuentes. Esta zona de entrenamiento se utiliza muy poco en deportes de larga duración.

Si ya tienes experiencia en Trail y te gustaría seguir un plan entrenamiento que te ayude a afrontar el Trail de Álora - 23K con éxito, sigue leyendo...

### ¿A quién va dirigido?

- Trail Runners con la capacidad de correr, al menos, durante 60 minutos de forma ininterrumpida.
- Trail Runners que tienen experiencia en carreras de montaña.

### ¿Cómo se organizan los ciclos de entrenamiento?

- Los ciclos de entrenamiento se componen de 3 semanas, incluyendo 2 semanas de carga y 1 semana de recuperación.
- Las mayoría de las semanas están configuradas con 6 días de entrenamiento y 1 de descanso.

### ¿Cómo controlas el entrenamiento?

- Mediante zonas de entrenamientos basados en la frecuencia cardíaca máxima ( $FC_{máx} = 220 - \text{edad}$ ).
- Se recomienda realizar un test incremental con análisis de los niveles de lactato para evaluar tu rendimiento y establecer las zonas de entrenamiento en relación a los umbrales de lactato.

### Preguntas frecuentes

- Si tienes alguna pregunta, contacta conmigo al correo electrónico: [info@mitlabmalaga.com](mailto:info@mitlabmalaga.com)
- Para tener más información sobre servicios deportivos, visita: [www.mitlabmalaga.com](http://www.mitlabmalaga.com)

Si lo deseas, también puedes solicitar de forma totalmente gratuita este mismo entrenamiento a través de la plataforma TrainingPeaks.

