



Plan Entrenamiento 50k

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	Carrera suave 45-50 min Zona amarilla	45 min Entrenamiento cruzado Zona naranja	Carrera suave 45-50 min Zona amarilla	45 min Entrenamiento cruzado Zona naranja	Carrera suave 6 km Zona amarilla	Tirada larga 12 km Zona amarilla	DESCANSO
SEMANA 2	Carrera suave 45-50 min Zona amarilla	45 min Entrenamiento cruzado Zona naranja	Carrera suave 45-50 min Zona amarilla	DESCANSO	30-40 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Tirada larga 12 km Zona amarilla	6 km Zona amarilla
SEMANA 3	DESCANSO	Carrera suave 50-60 min Zona amarilla	45 min Entrenamiento cruzado Zona naranja	Carrera suave 50-60 min Zona amarilla	45 min Entrenamiento cruzado Zona naranja	Tirada larga 16 km Zona amarilla	DESCANSO
SEMANA 4	Carrera suave 50-60 min Zona amarilla	50 min Entrenamiento cruzado Zona naranja	Carrera suave 45 min Zona amarilla	45 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Carrera suave 6 km Zona amarilla	Tirada larga 10 km Zona amarilla	DESCANSO
SEMANA 5	Carrera suave 60 min Zona amarilla	45-60 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Entrenamiento en colina	45 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Carrera suave 6 km Zona amarilla	Tirada Larga 18 km Zona amarilla	DESCANSO
SEMANA 6	Carrera suave 60 min Zona amarilla	45-60 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Entrenamiento en colina	DESCANSO	30-40 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Tirada Larga 16 km Zona amarilla	Correr 8 km Zona amarilla
SEMANA 7	DESCANSO	Carrera suave 60 min Zona amarilla	45-60 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Entrenamiento Colina Zona Naranja	30-40 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Tirada Larga 22 km zona amarilla	DESCANSO
SEMANA 8	Carrera suave 45 min Zona amarilla	45 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Carrera suave 45 min Zona amarilla	30-40 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Carrera suave 6 km Zona amarilla	Tirada larga 11 km Zona amarilla	DESCANSO
SEMANA 9	Carrera suave 60 min Zona amarilla	45-60 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Entrenamiento en colina	45 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Carrera suave 6 km Zona amarilla	Tirada larga 25 km Zona amarilla	DESCANSO
SEMANA 10	Carrera suave 60 min Zona amarilla	45-60 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Carrera velocidad 10 x 1 Zona roja	DESCANSO	30-40 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Tirada larga 19 km Zona amarilla	10 km Zona amarilla
SEMANA 11	DESCANSO	Carrera suave 60 min Zona amarilla	45-60 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Carrera velocidad 10 x 1 Zona roja	30-40 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Tirada larga 28km Zona amarilla	DESCANSO
SEMANA 12	Carrera suave 45 min Zona amarilla	45 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Carrera suave 45 min Zona amarilla	30-40 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Carrera suave 8 km Zona amarilla	Tirada larga 11 km Zona amarilla	DESCANSO
SEMANA 13	Carrera suave 60 min Zona amarilla	45-60 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Carrera velocidad 6 x 2 Zona Roja	45 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Carrera suave 10 km Zona amarilla	Tirada larga 32 km Zona amarilla	DESCANSO
SEMANA 14	Carrera suave 60 min Zona amarilla	45-60 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Carrera velocidad 6 x 2 Zona Roja	DESCANSO	30-40 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Tirada larga 22 km Zona amarilla	12km Zona amarilla
SEMANA 15	DESCANSO	Carrera suave 45min Zona amarilla	45-60 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Carrera suave 45 min Zona amarilla	30-40 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Tirada larga 11 km Zona amarilla	DESCANSO
SEMANA 16	Carrera suave 60 min Zona amarilla	45-60 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Intervalos 5 x 5 Zona naranja a roja	45 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Carrera suave 10 km Zona amarilla	Tirada Larga 35 km Zona amarilla	DESCANSO
SEMANA 17	Carrera suave 60 min Zona amarilla	45-60 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Intervalos 25 min Zona naranja a roja	DESCANSO	30-40 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Tirada larga 25 km Zona amarilla	14 km Zona amarilla
SEMANA 18	DESCANSO	Carrera suave 45 min Zona amarilla	45-60 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Carrera suave 45 min Zona amarilla	30-40 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Tirada larga 12 km Zona amarilla	DESCANSO
SEMANA 19	Carrera suave 60 min Zona amarilla	45-60 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Intervalo Colinas Zona naranja a roja	45 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Carrera suave 10 km Zona amarilla	Tirada larga 37 km Zona amarilla	DESCANSO
SEMANA 20	Carrera suave 60 min Zona amarilla	45-60 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Intervalos 25 min Zona naranja a roja	DESCANSO	30-40 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Tirada larga 29 km Zona amarilla	14 km Zona amarilla
SEMANA 21	DESCANSO	Carrera suave 45min Zona amarilla	45-60 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Carrera suave 45 min Zona amarilla	Carrera suave 5 km Zona amarilla	Tirada Larga 12km zona amarilla	DESCANSO
SEMANA 22	Carrera suave 60 min Zona amarilla	45-60 min Entrenamiento cruzado Zona naranja	Intervalos 5 x 5 Zona naranja a roja	DESCANSO	30-40 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Tirada Larga 19 km zona amarilla	10 km Zona amarilla
SEMANA 23	DESCANSO	Carrera suave 50 min Zona amarilla	45 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Intervalo Colinas Zona naranja a roja	30 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Tirada Larga 11km zona amarilla	Carrera suave 5km Zona amarilla

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 24	DESCANSO	Carrera suave 40 min Zona amarilla	Carrera suave 30 min Zona amarilla	DESCANSO	Carrera suave 20 min Zona amarilla	DÍA DE CARRERA	DESCANSO
Semana Recuperación 1	MASAJE DESCANSO	20min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	DESCANSO	30min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	DESCANSO	30min Entrenamiento cruzado Zona ...	Carrera suave 5km Zona amarilla
Semana recuperación 2	DESCANSO	Carrera suave 30min zona amarilla	30-40 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	DESCANSO	30min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Carrera suave 5-8 km Zona amarilla	DESCANSO
Semana recuperación 3	MASAJE DESCANSO	Carrera suave 45min zona amarilla	30-40 min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Carrera suave 45 min Zona amarilla	30min Entrenamiento cruzado Zona amarilla	Carrera suave 6-9 km Zona amarilla	DESCANSO

¿Quién está preparado para hacer este programa de entrenamiento?

Todas aquellas personas que hayan corrido un maratón y quieren aprovechar su experiencia y correr una carrera más larga. También está dirigido a aquellos que han estado corriendo por lo menos cuatro veces por semana (32 kilómetros a la semana). Si es tu caso, perfecto, estás en el lugar correcto.

Si estás corriendo menos, no te preocupes, sigue entrenando algunas semanas más para construir tu base hasta llegar al nivel de las demandas de este programa

Este programa es de 24 semanas de duración que permite que tu cuerpo tenga tiempo para adaptarse a las demandas de la construcción de su kilometraje hasta ese nivel.

CALENTAMIENTO

Calienta caminando 3 minutos antes de cada sesión de entrenamiento. Comienza suave y ve aumentando poco a poco a un ritmo más vivo al entrenamiento. Esto aumentará gradualmente la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria y la circulación a los músculos que van a trabajar.

ENFRIAMIENTO

Enfriar caminando 3-5 minutos después de cada carrera, comenzando a un ritmo rápido y la desaceleración hasta el final. Esto le permitirá a tu cuerpo llegar gradualmente a su estado de reposo y ayuda al cuerpo a eliminar todo el lactado generado en el entrenamiento.

TIRADAS LARGAS

Las tiradas largas son la clave para el entrenamiento de un ultramaratón. Verás que estas salidas deberás hacerla con un esfuerzo en zona amarilla (Zona 1-2). Esto es para construir tu resistencia, enseñar al cuerpo a quemar grasa como fuente de combustible, y asegurar una recuperación óptima.

CARRERA SUAVE

Estas carreras cortas y en zona amarilla, estarán entre tu tiradas largas, construyen tu aptitud aeróbica y ayuda en permitir que tu cuerpo se recupere de las exigencias de las carreras más rápidas y más largas. Si estás teniendo una semana difícil, no dudes en disminuir esta carrera. Si utilizas un monitor de frecuencia cardíaca, la Zona Amarilla incluye las zonas 1 y 2.

ENTRENAMIENTO EN COLINA

El entrenamiento en colina se diseña para construir fuerza, aptitud, y técnica. Debes encontrar una colina que tardes en subirla 1-2 minutos.

- **Calienta durante 3 minutos**, comenzando suave y aumenta el ritmo al final.

- **Corre 10 minutos** en zona amarilla.

Repite 6 veces:

- **Correr 1 minuto** a 3-4% de inclinación y en zona naranja (Zona 3)

- **Correr 1 minuto** a 0% en una zona de esfuerzo suave para recuperarse

- **Correr 2 minutos** a 3-4% de inclinación en zona naranja (Zona 3)

- **Correr 2 minutos** a 0% en una zona de esfuerzo fácil para recuperar

- **Correr 5 minutos** en zona amarilla.

Terminamos con un enfriamiento: caminando 3 minutos, comenzando con ritmo rápido y disminuyéndolo hasta el final

CARRERA INTERVALOS

Estos son los favoritos entre los corredores porque hacen en un esfuerzo que se sienten bien y fuertes. El nivel de intensidad estará entre el esfuerzo suave y duro.

Intervalos 5 x 5

- **Calentar** durante 3 minutos, comenzando suave y aumentando el ritmo hasta el final.
- **Correr 10 min** suave en zona amarilla (Zona1-2).
Repite 5 veces:
- **Correr 5 minutos** en la parte más alta de tu zona naranja (Zona 4)
- **Sigue con 2 minutos** de trote muy suave o caminar para recuperar el aliento.
- **Correr 10 minutos** en zona amarilla.
Terminamos con un enfriamiento: caminando 3 minutos, comenzando con ritmo rápido y disminuyéndolo hasta el final

Intervalos 25 minutos

- **Calienta durante 3 minutos**, comenzando suave y aumenta el ritmo al final.
- **Corre 10 minutos** en zona amarilla fácil (Zona 1-2)
- **Corre 25 minutos** en la parte superior de tu zona naranja(Zona 4)
- **Sigue con 2 minutos** de trote muy suave o caminar para recuperar el aliento.
- **Corre 5 minutos** zona amarilla.
Terminamos con un enfriamiento: caminando 3 minutos, comenzando con ritmo rápido y disminuyéndolo hasta el final

Intervalos colinas

- **Calienta durante 3 minutos**, comenzando suave y aumenta el ritmo al final.
- **Corre 10 minutos** en zona amarilla fácil (Zona 1-2).
- **Corre 25 minutos** en un recorrido ondulado, centráte en el ajuste de tu velocidad para mantenerte en al máximo de tu esfuerzo en Zona Naranja (zona 4). Esto significa frenar en las cuestas arriba, y aumentar la velocidad en la cuesta abajo. Este increíble entrenamiento te enseñará cómo correr por el terreno y preparar a tu cuerpo para la carrera.
- **Corre 5 minutos** en su esfuerzo de zona amarilla.
Terminamos con un enfriamiento: caminando 3 minutos, comenzando con ritmo rápido y disminuyéndolo hasta el final

DÍA DESCANSO

Estos son tus días libres de entrenamiento y actividad. Ayudan en la recuperación pasiva de las demandas del plan de entrenamiento progresivo y son tan importantes como los entrenamientos. Sin descanso, nuestro cuerpo no mejorará. Ten cuidado de descansar en estos días, y si te sientes cansado y fatigado, puedes poner algún día más de descanso en tu plan.

ENTRENAMIENTO CRUZADO

Dentro del programa, hemos puesto la mezcla de entrenamiento cruzado. Puedes incluir actividades de menor impacto como ciclismo, elíptica, yoga y entrenamiento de fuerza. Un buen ejemplo sería máquina elíptica durante 20-30 minutos seguido por un programa de fuerza corporal o posturas de yoga. Fuerza y flexibilidad son tus mejores amigos en este viaje. Yoga es una buena elección también, ya que alarga y fortalece los músculos, construir el enfoque mental, y te enseña a respirar rítmicamente. Asegúrate de incluirlos dos veces cada semana porque te mantendrán feliz y libre de lesiones.

FASE DE RECUPERACIÓN

Te encontrarás una fase de recuperación de 4 semanas después de la carrera de 50K. Esta es una guía para cómo recuperarse con descanso, recuperación activa y cómo volver a correr con seguridad.

LAS ZONAS DE ESFUERZO

Las tres zonas de entrenamiento, amarillo, naranja y rojo, son una forma de especificar el grado de intensidad del entrenamiento. El plan de entrenamiento incluye ejercicios de zona amarilla, naranja y roja para aumentar la resistencia y la velocidad. Si utilizas un monitor de frecuencia cardíaca, las zonas 1-2 son la zona amarilla, la zona 3 es la zona naranja y la zona 4-5 son la zona roja.

Zona Amarilla: Este es el nivel de esfuerzo más fácil. Cuando estás en esta zona, puedes hablar con frases completas sin pausar para recuperar el aliento. Es una conversación.

Zona naranja: Es un nivel de esfuerzo moderadamente difícil. Puedes hablar, pero necesitarás coger aire cada pocas palabras.

Zona Roja: Este es un esfuerzo muy difícil donde no se puede hablar, tu respiración es muy fuerte y continua, y te sentirás totalmente fuera de tu zona de confort.

A TENER EN CUENTA

Las carreras de ultra distancia por montaña son muy diferentes a las demás, ya que uno hay una carrera igual. ¿Qué desnivel tiene? ¿Senderos técnicos? ¿Todo es en carretera? Debes investigar el tipo de terreno al cuál te

descubrir cómo funcionan los caminos. ¿Qué es un sendero, pista? Debes investigar el tipo de terreno al cual te enfrentarás y adaptarlo al plan de entrenamiento, dónde podrás simular el día de carrera y prepararte físicamente y mentalmente.

Recuerda correr por esfuerzo en lugar de ritmo. Es fácil intentar correr al mismo ritmo que cuando corres tus maratones. Pero recuerda que esto no es un maratón, lo único que conseguirás es aumentar tu nivel de fatiga, el agotamiento, y una caída en el rendimiento. Corre por tu nivel de esfuerzo (ritmo respiratorio, cómo te siente, ritmo cardíaco ...) y encuentra tu nuevo ritmo.

Correr y caminar. Deja a tu ego en casa e ignora tu ritmo para los primeros recorridos porque es mucho más exigente.

La llave para competir con una carrera de 50K es aprender a controlar el ritmo del terreno.

La mayor parte de los ultra trail es que te enseñan a correr por el terreno en lugar de con tu reloj. No significa que tienes que olvidarte de él, simplemente significa que tu ritmo normal no significará mucho en un sinuoso camino técnico de pista. Establece un objetivo esta temporada para correr por esfuerzo (cómo te siente - la respiración, la frecuencia cardíaca) en lugar de ritmo. Esto cambiará la forma en que corres para siempre.

Uno, porque terminarás corriendo a tu mejor esfuerzo en cualquier día dado (caliente, húmedo, frío, con poca energía) y dos, te da una sensación de libertad.

Corre como la tortuga, no la liebre. El secreto de las carreras de ultra maratón está en su estrategia de ritmo. Debido a que cualquier kilómetro puede ser plano, rodante, fangoso, técnico, es imposible correr por tu reloj a un ritmo específico (a menos que por supuesto hayas entrenado en el terreno e incluso entonces será difícil) . En lugar de confiar en tu reloj, utiliza tus instintos naturales de estimulación y corre por tu esfuerzo.

Debes ser autónomo. A pesar de que habrá puestos de avituallamiento (plátanos,, bebidas deportivas, agua y más) tendrás que llevar líquidos y geles para el camino. El abastecimiento de un ultra es muy diferente al de un maratón, ya que estarás fuera más tiempo (debido a la mayor distancia y las exigencias de la pista). Encuentra el equilibrio adecuado de combustible para ti mientras entrenas esta temporada y aprende qué tipo de hidratación funciona bien para ti.

Hay tres maneras llevar fluidos (botella en la mano, mochila / chaleco, y el cinturón con múltiples botellas). La clave está en entender que necesitarás más energía y combustible, pero en pequeñas cantidades a lo largo de la carrera.

elultimotriatleta.com