

## PLAN ENTRENAMIENTO TRAIL FRÉSCANO 2025

**Son estrategias de entrenamiento orientativas y cada corredor es responsable de su nivel de condición física.**

Semana	L	M	X	J	V	S	D
1	Trabajo de fuerza Trabajo de fuerza Trabajo de fuerza	10' suave+ 4x(Subir cuesta 20" y bajar en 10" suave) + 15' suave 10' suave+ 8x(Subir cuesta 20" y bajar en 10" rápido) + 15' suave 10'suave+12x(Subir cuesta 20" y bajar en 10" rápido) + 15' suave	40'suave 60'suave 60'suave	Trabajo de fuerza Trabajo de fuerza 10 ' suaves + 5x500m muy fuertes recu 2' +5 ' suaves	Movilidad Movilidad	60' suave 60' suave 10'suaves + 4x(8'suaves+ 2' muy fuerte) +5'suaves	Movilidad 1h15' terreno desnivel suave 1h15' terreno desnivel suave
2	15' suave +10'rápido +15' suave Trabajo de fuerza Trabajo de fuerza	Trabajo de fuerza 15' suave + 10' rápido + 10 ' suave + 10' rápido + 5' suave 15' suave + 10' rápido + 10 ' suave + 10' rápido + 5' suave	45' suave 60'suave 60'suave	Trabajo de fuerza Trabajo de fuerza Movilidad	Movilidad Movilidad 10'suaves+ 5x(7'suaves+ 3' muy fuerte) +5'suaves	65' suave terreno con cuestas	1h15' terreno desnivel fuerte 1h25' terreno desnivel fuerte
3	Trabajo de fuerza Trabajo de fuerza Trabajo de fuerza+30' suaves	10' suave 5 x(40" muy rápido +1'20" suave) +15'suave 10' suave + 6x500m muy fuertes) Recu 2' + 5 ' suaves 10' suave +9x(500m muy fuertes) Recu 2' + 5 ' suaves	Movilidad 60'suave 60'suave terreno desnivel	50 ' suave Movilidad Movilidad	Movilidad 10' suave +10x(Subir cuesta 20" y bajar en 10" rápido)+15' suave 10' suave +12x(Subir cuesta 20" y bajar en 10" rápido)+15' suave	20 ' suave +20' terreno con cuestas rápido + 20 ' suave	1h20' terreno desnivel suave 1h30' terreno desnivel suave
4	Trabajo de fuerza Movilidad Movilidad	20' suave + 6 x100m progresivos + 5' suave 20' suave + 7x200m progresivos + 5 ' suave 20' suave + 12x300m progresivos + 5 ' suave	Movilidad Movilidad	50 ' suave 50 ' suave	15' suave + 3 progresivos 100m +10 min suaves	20' suave + 4 progresivos 100m +10 min suaves 25' suave + 4 progresivos 100m +10 min suaves	<b>6 abril TRAIL 10k FRÉSCANO SUBIDA BURREN</b>

### NIVEL DEL CORREDOR/A

**INICIADO:** Estás empezando a correr y haces una 10k en 60 minutos o más

**AVANZADO:** Llevas más de 1 año corriendo y haces una 10k entre 45-60 minutos.

**PRO:** Llevas más de 3 años corriendo y haces una 10k en menos de 45 minutos.



### RITMO DE CARRERA

**Suave:** Puedes correr manteniendo una conversación y tienes energía para aguantar 60 minutos

**Fuerte:** Vas un ritmo rápido que sientes que puedes aguantar 30 minutos.

**Muy fuerte:** Vas a un ritmo muy rápido que no eres capaz de aguantar más de 10 minutos



### MOVILIDAD Y FUERZA

Se recomiendan ejercicios básicos de empujes y tracción verticales como press militar o jalones al pecho, y de extensión y abducción de cadera como sentadillas, zancadas o elevación de cadera.

Aquí adjunto enlace de movilidad para corredores <https://youtu.be/uOTyTet01rI?si=8VrmwHsFag7zdMaP>