

**Este plan es la base de 5 semanas para el posterior plan que tendremos. En este Plan, el Marchador podrá realizar con éxito los 72km de La Desértica.**

**El objetivo es que aquí aprendas cual será tu mejor plan.**

En este Plan de Entrenamiento de base el deportista debe de disponer de 7 a 10 horas semanales para los entrenamientos. Debe de realizar con solvencia 21Km o 30km corriendo en Montaña en ritmos no superiores a las 5/6 horas. y también se supone que el deportista ya ha completado varias veces distancias de 42Km en montaña o ha sido capaz de caminar y correr durante 5 o 7 horas en la montaña o pedalear en grupeta 6/7 horas.

- Durante el plan de entrenamientos debemos de alimentarnos y descansar bien.
  - Es altamente recomendable que cada 2/3 semanas vayamos al fisio a descargarnos.
  - Es recomendable que antes del comienzo del plan ya partamos de la base mencionada anteriormente.
  - Esto no es un plan de 3 meses Específico adaptado a ti. Es un plan de acondicionamiento físico creado de manera general, para la realización de la prueba con seguridad, y en condiciones. **Y ante ti, tienes las primeras 5 semanas para realizar una buena base para conocer cuál de los 2 planes se adapta mejor a ti.**
  - Las sesiones de estiramientos y movilidad articular son independientes a estos entrenamientos y meteremos de 2 a 4 sesiones siempre que sea posible.
  - **Es importante** tener claro si tenemos la posibilidad de ir al gym, realizar actividades dirigidas o nos gusta nadar, escalar, la bici, el padel o cualquier otro deporte para combinarlo.
  - Para mejorar nuestro rendimiento es aconsejable trabajar con entrenamientos cruzados, ya sea caminar, trotar, natación, escalada o senderismo en última instancia.
  - Si disponemos de tiempo es aconsejable durante las primeras 5 semanas trabajar la fuerza 1 o 2 días. Tanto el tren superior como el inferior.
  - Si notamos que tenemos un nivel más alto podemos aumentar el **kilometraje o intensidad semanal entre un 10 y 15% (ojo, ir al fisio cada 15/20 días)**
  - Los descansos entre series y cambios de ritmo serán a elección del deportista que siga el plan, siendo estos de 1 a 3' o de forma activa suave en función del nivel.
  - Trabajamos con zonas de esfuerzo. Estas se reparten de la siguiente manera en base a nuestras pulsaciones por minuto.
- Si quieres ir bien Entrenao. Escríbenos [comunidadvidasanafit@gmail.com](mailto:comunidadvidasanafit@gmail.com) y te realizaremos un Plan Personalizado y adaptado a tus necesidades horarios y Rendimiento Deportivo.

***ASÍ QUE SI ESTÁS PREPARADO COMENZAMOS.***

***RECUERDA QUE EN ESTE PLAN CONTAMOS CON QUE YA TIENES UNA BASE Y ERES UNA PERSONA ACTIVA.***

----

***No por seguir estos entrenamientos, tienes asegurado el resultado.***

**Recuerda si quieres algo personalizado y adaptado.**

- Escribenos [comunidadvidasanafit@gmail.com](mailto:comunidadvidasanafit@gmail.com) y te realizaremos un Plan Personalizado, adaptado a tus necesidades, horarios y Rendimiento Deportivo.

***Para cualquier duda pregunta o sugerencia escribenos a nuestras R.R.S.S. o en nuestro canal de YouTube.***

EN INSTAGRAM. <https://www.instagram.com/comunidadvidasana/>

EN YOUTUBE <https://www.youtube.com/c/ComunidadVidasana>

EN STRAVA. <https://www.strava.com/dashboard>

**SEMANA 0 ( 13-06 al 19-06 ) PERIODO DE BASE.**

***Empezamos con una de prueba.***

**Lunes.** 10 Km rodaje Trail 250m+ , preferible zona de pisteo. Trabajaremos en Z2.

**Martes.** Gym trabajo de fuerza (ejercicios de tren superior y fortalecimiento del core)

**Miércoles.** ***Rodaje Extensivo.*** 8km en Z2 y metiendo de 4 cambios de ritmo en z3, de 2' en cuestas del 8 al 12% las bajadas suaves.

**Jueves.** **Uno de estos 2 días siempre haremos un descanso activo, de forma que carguemos pilas para el fin de semana.**

**Viernes.** **Día de recuperación.** Estiramientos, movilidad articular, bici, natación suave.

**Sábado.** Ruta de Trail con amigos 2 horas de montaña en Z2/3 Los fines de semana son días para ir acumulando base. **En este periodo podemos incluir paradas y descansos durante las rutas.**

**Domingo** **Senderismo suave valorar como estamos. 1h30'**

**Autoevaluación. Aquí es interesante que veamos cómo nos hemos sentido esta semana, en función del esfuerzo percibido esta semana y las siguientes podrás saber si tu plan sería de esta intensidad aproximada, o si te parece**

**intenso. Si te parece intenso tu plan es el de nivel voy Casi Entrenao. Y si te parece suave tu plan será el de voy entrenao.**

## **SEMANA 1 ( 20-06 al 26-06 ) PERIODO DE BASE.**

**Lunes.** Descanso total

**Martes.** Gym trabajo de fuerza (ejercicios de tren superior y fortalecimiento del core) si podemos trabajo cruzado, caminar o natación.

**Miercoles.** 8km llaneo y sin forzar ritmos mantenidos entre 5' y 6' el km

**Jueves.** **Trail.** 10km en Z2 manteniendo el ritmo constante.

**Viernes. Día de recuperación.** Estiramientos, movilidad articular, bici o natación suave.

**Sábado.** 15km Ca-Co. Con unos 400m+ Ritmo libre.

**Domingo** Si podemos entrenamientos cruzado 2 horas.

## **SEMANA 2 (27-06 al 03-07) PERIODO DE BASE.**

**Lunes.** 8km en Z2 llaneo. Sesión de estiramientos al acabar.

**Martes.** Gym trabajo de fuerza (ejercicios de tren superior y fortalecimiento del core)

**Miércoles.** 1 hora de Rodaje activo Z3 mantenida. **(si realizas más de 12km sin subir mucho el pulso y te encuentras bien, tu plan es el voy entrenao.)**

**Jueves.** Ejercicios de escaleras sentadillas, propiocepción y tren inferior. Valora como estás a nivel muscular. (Estos ejercicios los puedes hacer dentro de un circuito de Alta Intensidad.)

**Viernes. Descanso** Estiramientos, natación suave y **visita al fisio.**

**Sábado.** 2h30' con amigos ritmos libres.

**Domingo.** Trabajo cruzado si tienes Bici, 2 horas Mtb. Tú mandas intensidad y distancia.

## **SEMANA 3 (04-07 al 10-07) PERIODO DE BASE.**

**Lunes. Descanso total. Recuperación completa y automasaje.**

**Martes.** Gym trabajo de fuerza (ejercicios de tren superior y fortalecimiento del core)

**Miércoles.** 12km en Z2 llaneo. Sesión de estiramientos al acabar.

**Jueves.** Trabajo cruzado, Estiramientos, movilidad articular, bici o natación suave.

**Viernes. Descanso Estiramientos.**

**Sábado.** Ejercicios de escaleras sentadillas, propiocepción y tren inferior. Valora como estás a nivel muscular. *(Estos ejercicios los puedes hacer dentro de un circuito de Alta Intensidad.)*

**Domingo.** Salida Ca-Co, con amigos. 2 horas. En Z2/3 de esfuerzo.

## **SEMANA 4 (11-07 al 17-07) PERIODO DE BASES**

**Lunes. Descanso total.**

**Martes.** Gym trabajo de fuerza (ejercicios de tren superior y fortalecimiento del core)

**Miércoles.** 12km Z3 a mantenerse y rodar entre 5' y 6' el km. *(si no subes mucho el pulso y te encuentras bien, tu plan es el voy entrena.)*

**Jueves.** Descanso total.

**Viernes.** Estiramientos, movilidad articular, natación suave.

**Sábado.** 15km CxM con 600m+ objetivo trabajar en Z2 continuada sin variaciones.

**Domingo.** Rodaje extensivo 10km a 5'30" *(¿Aguantas bien el ritmo?)*

## **SEMANA 5 (18-07 al 24-07) PERIODO DE BASES**

**Lunes. Descanso total.**

**Martes.** Gym trabajo de fuerza (ejercicios de tren superior y fortalecimiento del core)

**Miércoles.** 10km en Z2 llaneo. Sesión de estiramientos al acabar.

**Jueves.** Descanso total.

**Viernes.** Estiramientos, movilidad articular, natación suave.

**Sábado.** 2h30' Trail. (pisteo y ramblas) 20' en Z1/2 + 1h30' en Z3 manteniendo. + 30' en Z2 bajando pulsaciones y últimos 10' caminando.

**Domingo. Descanso total.** *A la playa con la familia que también hay que atenderlos, no todo va a ser entrenar.*

**Autoevaluación. Ver cómo nos hemos sentido durante todo el Periodo de Base, en función del esfuerzo percibido esta semanas, sabremos cual es nuestro Plan.**

- Si el esfuerzo ha estado entre 1 y el 3 (nuestro Plan sería el Voy entreaño)
- Si el esfuerzo ha estado entre 4 y el 5 (nuestro Plan es el Voy Casi Entreaño)  
*La tolerancia al esfuerzo sería 1 como no me he cansado nada y estoy genial. Y 5 cada lunes al levantarme noto mucha pesadez en las piernas y el entrenamiento me está pareciendo bastante duro.*

**FOTOS A LAS REDES SOCIALES.**

**si puedes nos etiquetas para saber que has superado el periodo de base.**

ETIQUÉTANOS!!! EN INSTAGRAM. <https://www.instagram.com/comunidadvidasana/>

### **DESCRIPCIÓN DE LAS ZONAS DE ESFUERZO Y TRABAJO DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS.**

**Z1:** Es una zona tranquila entorno al 60%

**Z2:** Se trabaja entre el 61% y el 80%. (Para muchos entrenadores esta empieza en el 70%)

**Z3:** DEL 81% AL 87%.

**Z4:** 88% al 94%.

**Z5:** La joya de la corona. **Del 95 al 100%**

**COMUNIDAD VIDASANA** 