

# PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA LA ULTRA TRAIL DEL MAR AL CIELO DEL PONIENTE



## INFORMACIÓN INICIAL:

Se establece un plan de entrenamiento de nivel intermedio para preparar la UTMCP.

Sería muy muy importante poder individualizar en base al nivel y características de cada uno para incidir en los puntos débiles, ya que podría cambiar esto todo el programa de entrenamiento, focalizando más series cortas o largas, más volumen o menos, más trabajo de llano o de subida o de bajada, acumular más desnivel, etc.

También, en función del nivel de cada deportista y del tiempo de duración que vaya a emplear en la prueba, así como el tiempo corriendo-andando en subidas, habría que hacer cambios específicos.

En este caso, se prepara un primer bloque con una adaptación inicial al aumento progresivo de volumen y desnivel, focalizando la calidad en el llano.

Después un segundo bloque orientado a la mayor mejora en subida y en bajadas, así como al aumento progresivo del desnivel y tiradas largas.

Por último, un bloque de mayor carga focalizado en mejorar la resistencia a la fatiga y coger ritmo competitivo y resistencia a la fatiga; además de hacer reconocimientos y adaptación específica a la prueba.

## INFORMACIÓN SOBRE EL TRABAJO DE FUERZA:

En las sesiones de fuerza, se recomienda:

- Ejercicios generales con cargas altas, haciendo aproximadamente la mitad de las repeticiones realizables hasta el fallo.
- Ejercicios analíticos en función de los puntos débiles del deportista.
- Pliometría.
- Core.
- Trabajo de movilidad (pie, tobillo, cadera, tren superior) compensatorio.
- Trabajo de fuerza compensatorio (musculatura del pie, cadera, tren superior,...).

## INFORMACIÓN SOBRE LAS ZONAS DE ENTRENAMIENTO:

Existe mucha controversia y confusión acerca de los umbrales ('aeróbico y anaeróbico'), máximo estado estable del lactato, Vo2máx y otros conceptos.

De cara a plantear los entrenamientos, se utilizarán las siguientes zonas:

- Zona 1: regenerativo.
- Zona 2: en torno al primer umbral de prueba de esfuerzo
- Zona 3: pulso-ritmo entre umbrales.
- Zona 4: en torno al segundo umbral de la prueba de esfuerzo (pulso-ritmo similar a un 10km a tope en llano)
- Zona 5: Zona en torno al Vo2máx, ligeramente por debajo y por encima, Pulsos máximos, ritmos en torno a la VAM o similar ajustado a la pendiente de la subida.

## INFORMACIÓN SOBRE LA PRUEBA:

Recorrido de 58km 2221+ 2129-

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/ultra-trail-del-mar-al-cielo-del-poniente-58km-29304447>



**PLAN DE ENTRENAMIENTO, BLOQUE 1.**

<b>SEMANA 4-10 NOVIEMBRE, ADAPTACIÓN A LAS CARGAS</b>	
<b>DÍA</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b>
Lunes 4	Continuo suave, 40'. - 40' Zona 2
Martes 5	Fuerza, core y pliometría, 1h.
Miércoles 6	Trail suave, 200+. - 1h trail 200+ Zona 2
Jueves 7	Fuerza, core y pliometría, 1h
Viernes 8	Continuo suave, 50'. - 50' Zona 2
Sábado 9	Descanso
Domingo 10	Trail suave, 400+, 1h30'. - 1h30' trail 400+ Zona 2

<b>SEMANA 11-17 NOVIEMBRE, CARGA</b>	
<b>DÍA</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b>
Lunes 11	Continuo suave, 45'. - 45' Zona 2
Martes 12	Fuerza, core y pliometría, 1h
Miércoles 13	Tempo en llano, 55'. - Calentamiento 10' Zona 2 - Parte principal: 2x(10' Zona 3 + 10' Zona 2) - Vuelta a la calma hasta completar 55' Zona 2
Jueves 14	Fuerza, core y pliometría, 1h
Viernes 15	Vo2máx llano, 55'. - Calentamiento 15' Zona 2 - Parte principal: 6x(2'30" Zona 5, descanso 2'30" andando) - Vuelta a la calma hasta completar 55' Zona 2
Sábado 16	Descanso
Domingo 17	Trail suave 600+ 2h. - 2h trail 600+ Zona 2, subidas Zona 3

<b>SEMANA 18-24 NOVIEMBRE, CARGA</b>	
<b>DÍA</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b>
Lunes 18	Fuerza, core y pliometría, 1h
Martes 19	Trail 300+. - 1h trail 300+ Zona 3

**Lorenzo Palmero Martínez**

## Plan de entrenamiento: Ultra Trail del Mar al Cielo del Poniente

Miércoles 20	Fuerza, core y pliometría, 1h
Jueves 21	Vo2máx llano, 1h. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento 15' Zona 2</li> <li>- Parte principal: 8x(2'30" Zona 5, descanso 2'30" andando)</li> <li>- Vuelta a la calma hasta completar 1h Zona 2</li> </ul>
Viernes 22	Continuo suave, 1h15'. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1h15' Zona 2 llano</li> </ul>
Sábado 23	Descanso
Domingo 24	Trail 800+, 2h15'. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2h15' trail 800+ Zona 2, subidas Zona 3</li> </ul>

<b>SEMANA 25 NOVIEMBRE - 1 DICIEMBRE, CARGA</b>	
<b>DÍA</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b>
Lunes 25	Fuerza, core y pliometría, 1h
Martes 26	Tempo en llano, 1h. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento 10' Zona 2</li> <li>- Parte principal: 3x(10' Zona 3 + 5' Zona 2)</li> <li>- Vuelta a la calma hasta completar 1h Zona 2</li> </ul>
Miércoles 27	Fuerza, core y pliometría, 1h
Jueves 28	Vo2máx llano, 1h20'. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento 10' Zona 2</li> <li>- Parte principal: 2 bloques de 6x(2'30" Zona 5, descanso 2'30" andando), descanso entre bloques 5' Zona 1</li> <li>- Vuelta a la calma hasta completar 1h20' Zona 2</li> </ul>
Viernes 29	Trail 400+, 1h20'. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1h20' trail 400+ Zona 2-3</li> </ul>
Sábado 30	Descanso
Domingo 1	Trail 900+, 2h30'. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2h30' 900+ Zona 2, subidas Zona 3</li> </ul>

<b>SEMANA 2-8 DICIEMBRE, DESCARGA</b>	
<b>DÍA</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b>
Lunes 2	Fuerza, core y pliometría, 1h
Martes 3	Continuo suave, 1h10'. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1h10' Zona 2</li> </ul>
Miércoles 4	Fuerza, core y pliometría, 1h
Jueves 5	Trail 500+, 1h15'. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1h15' trail 500+ Zona 3-4</li> </ul>
Viernes 6	Continuo suave, 45'. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 45' Zona 2</li> </ul>
Sábado 7	Trail 600+, 2h. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2h 600+ Zona 2, subidas Zona 3</li> </ul>

Domingo 8	Descanso
-----------	----------

**PLAN DE ENTRENAMIENTO, BLOQUE 2.**

<b>SEMANA 9-15 DICIEMBRE, CARGA</b>	
<b>DÍA</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b>
Lunes 9	Vo2máx subida, 55'. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento 15' Zona 2</li> <li>- Parte principal: 7x(2' Zona 5 en subida, descansos 2' andando en bajada)</li> <li>- Vuelta a la calma hasta completar 55' Zona 2</li> </ul>
Martes 10	Trail suave, 300+, 50'. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50' trail 300+ Zona 2</li> </ul>
Miércoles 11	Fuerza, core y pliometría, 1h
Jueves 12	Series subida + bajada, 1h. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento 15' Zona 2</li> <li>- Parte principal: 6x(3' subida Zona 4 + 1' bajada Zona 4 + 1' parado)</li> <li>- Vuelta a la calma hasta completar 1h zona 1-2</li> </ul>
Viernes 13	Fuerza, core y pliometría, 1h
Sábado 14	Sesión 1. Core y pliometría, 30' Sesión 2. Continuo suave, 50'. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50' Zona 2 llano</li> </ul>
Domingo 15	Trail, 1000+, 2h15'. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2h15' trail 1000+ Zona 2-3</li> </ul>

<b>SEMANA 16-22 DICIEMBRE, CARGA</b>	
<b>DÍA</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b>
Lunes 16	Fuerza, core y pliometría, 1h
Martes 17	Vo2máx subida, 1h. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento 15' Zona 2</li> <li>- Parte principal: 2 bloques de 6x(1' Zona 5 en subida, descansos 1' andando en bajada), descanso entre bloques 6' Zona 1</li> <li>- Vuelta a la calma hasta completar 1h Zona 2</li> </ul>
Miércoles 18	Trail suave 300+, 45'. 45' trail 300+ Zona 2
Jueves 19	Series subida + bajada, 1h10'. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento 15' Zona 2</li> <li>- Parte principal: 4x(5' Zona 4-5 en subida + 2' Zona 4-5 en bajada + 1' parado + 2' andando)</li> <li>- Vuelta a la calma hasta completar 1h10' Zona 2</li> </ul>
Viernes 20	Descanso
Sábado 21	Sesión 1. Core y pliometría, 30' Sesión 2. Continuo suave, 55'. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 55' Zona 2 llano con 30' en mitad Zona 3</li> </ul>

Domingo 22	Trail, 1300+, 2h45'. 2h45' trail 1300+ Zona 2-3
------------	--

<b>SEMANA 23-29 DICIEMBRE, CARGA</b>	
<b>DÍA</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b>
Lunes 23	Fuerza, core y pliometría, 1h
Martes 24	Vo2máx subida, 1h10'. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento 15' Zona 2</li> <li>- Parte principal: 2 bloques de 5x(2' Zona 5 en subida, descansos 5' andando en bajada), descanso entre bloques 5' Zona 1</li> <li>- Vuelta a la calma hasta completar 1h10' Zona 2</li> </ul>
Miércoles 25	Continuo suave, 50'. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50' Zona 2 llano</li> </ul>
Jueves 26	Series específicas UTMCP (llano + subida + bajada + llano) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento 15' Zona 2</li> <li>- Parte principal: 5x(2' llano Zona 4 + 3' Zona 4-5 en subida + 2' Zona 4-5 en bajada + 1' Zona 4 en llano + 2' andando)</li> <li>- Vuelta a la calma hasta completar 1h20' Zona 2</li> </ul>
Viernes 27	Descanso
Sábado 28	Sesión 1. Core y pliometría, 30' Sesión 2. Continuo suave, 55'. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 55' Zona 2 llano</li> </ul>
Domingo 29	Trail, 1500+, 3h15'. 3h15' trail 1500+ Zona 2-3

<b>SEMANA 30 DICIEMBRE – 5 ENERO, DESCARGA</b>	
<b>DÍA</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b>
Lunes 30	Descanso
Martes 31	Trail suave, 400+, 1h15'. 1h15' trail 400+ Zona 2
Miércoles 1	Core y pliometría, 30'
Jueves 2	Trail ritmo competición, 300+, 45'. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 45' trail 300+ Zona 4</li> </ul>
Viernes 3	Fuerza, core y pliometría, 1h
Sábado 4	Continuo suave, 1h. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1h Zona 2 llano</li> </ul>
Domingo 5	Trail suave, 800+, 2h. 2h trail 800+ Zona 2-3

**PLAN DE ENTRENAMIENTO, BLOQUE 3.**

<b>SEMANA 6-12 ENERO, CARGA</b>	
<b>DÍA</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b>
Lunes 6	Descanso
Martes 7	Zona 4 en llano, 1h. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento 10' Zona 2</li> <li>- Parte principal: 3x(10' Zona 4 + 5' Zona 1-2)</li> <li>- Vuelta a la calma 5' Zona 2</li> </ul>
Miércoles 8	Fuerza, core y pliometría, 1h
Jueves 9	Trail específico bajada, 1h. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento 30'-40' en subida Zona 2</li> <li>- Parte principal: 15-20' en bajada no técnica, Zona 4</li> <li>- Vuelta a la calma hasta completar 1h soltando Zona 1</li> </ul> * Por ejemplo en carril
Viernes 10	Descanso
Sábado 11	Continuo suave, 50'. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50' Zona 2 llano</li> </ul>
Domingo 12	Trail Zona UTMCP 1000+, 2h30'. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocimiento UTMCP desde Subida del Belga - Peñas negras - Avituallamiento carril y bajar hacia hasta Fuente Nueva y resto bajada.</li> <li>- Zona 2 y subidas Zona 3</li> </ul> * Si no se vive en la zona, hacer un recorrido similar. * Inicio en km 15'3 hasta km 25'8, y bajar.

<b>SEMANA 13-19 ENERO, MÁXIMA CARGA</b>	
<b>DÍA</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b>
Lunes 13	Descanso
Martes 14	Intervalos largos en llano, 1h. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento 10' Zona 2</li> <li>- Parte principal: 2x(15' Zona 4 + 5' Zona 1-2)</li> <li>- Vuelta a la calma 10' Zona 2</li> </ul>
Miércoles 15	Fuerza, core y pliometría, 1h
Jueves 16	Trail específico bajada técnica, 1h. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento 30'-40' en subida Zona 2</li> <li>- Parte principal: 15-20' en bajada técnica Zona 4</li> <li>- Vuelta a la calma hasta completar 1h soltando Zona 1</li> </ul> * Por ejemplo Borondos y bajada por Atroches
Viernes 17	Descanso
Sábado 18	Continuo tempo, 45'. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 45' en llano Zona 3</li> </ul>
Domingo 19	Trail reconocimiento UTMCP corta, 1700+, 4h30'.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocimiento UTMCP desde IES Fuente Nueva hasta Fuente Alta y bajada (carrera corta), Zona 2 y subidas Zona 3</li> <li>* Si no se vive en la zona, hacer un recorrido similar.</li> <li>* Desde el km 13 hasta el 30'2 y bajar.</li> </ul>
<b>SEMANA 20-26 ENERO, MÁXIMA CARGA</b>	
DÍA	ENTRENAMIENTO
Lunes 20	Descanso
Martes 21	Series subida + bajada, 1h15'. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento 10' Zona 2</li> <li>- Parte principal: 3x(7' Zona 4 en subida + 5' Zona 4 en bajada + 3' andando - trotando Zona 1)</li> <li>- Vuelta a la calma hasta completar 1h15' Zona 1-2</li> </ul>
Miércoles 22	Fuerza, core y pliometría, 1h
Jueves 23	Series extensivas en subida, 2h. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento 15' Zona 2</li> <li>- Parte principal: 3x(15' Zona 4 en subida, descansos 8-10' Zona 1 en bajada)</li> <li>- Vuelta a la calma hasta completar 2h Zona 1-2</li> </ul>
Viernes 24	Descanso
Sábado 25	Continuo suave, 1h. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1h en llano Zona 2, podría ser parte del inicio del recorrido</li> </ul>
Domingo 26	Trail Zona UTMCP, 1500+, 3h30'. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocimiento UTMCP desde Subida del Belga hasta hasta Fuente Alta y bajada, Zona 2-3.</li> <li>* Si no se vive en la zona, hacer un recorrido similar.</li> <li>* Sería desde el km 15'3 hasta el 30'2, y bajar.</li> </ul>

<b>SEMANA 27 ENERO – 2 FEBRERO, CARGA SUAVE</b>	
DÍA	ENTRENAMIENTO
Lunes 27	Descanso
Martes 28	Trail 600+, 1h30'. 1h30' trail 600+ con: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento 15' Zona 2</li> <li>- Parte principal: 1h10' Zona 3-4</li> <li>- Vuelta a la calma 5' Zona 1</li> </ul>
Miércoles 29	Continuo suave, 45'. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 45' en llano Zona 2</li> </ul>
Jueves 30	Fuerza, core y pliometría, 1h
Viernes 31	Vo2máx llano y subida, 1h15'. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento 15' Zona 2</li> <li>- Parte principal: <ul style="list-style-type: none"> <li>● 4x(3' Zona 5 en llano, descanso 2' andando)</li> <li>● 5' Zona 1</li> <li>● 4x(3' Zona 5 en subida, descanso 2' andando)</li> </ul> </li> <li>- Vuelta a la calma hasta completar 1h15' Zona 2</li> </ul>
Sábado 1	Trail 800+, 2h.



**Lorenzo Palmero Martínez**

Plan de entrenamiento: Ultra Trail del Mar al Cielo del Poniente

	- 2h trail 800+ Zona 2, subidas Zona 3, perfil similar a UTMCP (llano + subir + bajar)
Domingo 2	Descanso

<b>SEMANA 3-9 FEBRERO, TAPERING</b>	
<b>DÍA</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b>
Lunes 3	Trail 300-400+, 1h15'. - 1h15' trail 300-400+ Zona 2, subidas Zona 3
Martes 4	Sesión 1. Core y pliometría. 30'. Sesión 2, opcional, regenerativo, bici o trote. - 1h Bici llano Zona 1 o 30' trote Zona 2
Miércoles 5	Descanso
Jueves 6	Continuo suave, 45'-50'. - 45'-50' Zona 2, en llano
Viernes 7	Descanso
Sábado 8	Descanso
Domingo 9	<b>ULTRA TRAIL DEL MAR AL CIELO DEL PONIENTE</b>

\* No apto para todos los deportistas, sería necesario individualizar el plan de entrenamiento al nivel, lesiones, experiencia deportiva, objetivo de competición,...

**Lorenzo Palmero Martínez, colegiado nº57629.**

- \* Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte UGR.
- \* Máster en Entrenamiento Personal UGR.
- \* Posgrado Trail Running UDIMA.
- \* Especialista en Prevención y Readaptación Física (EPRF - En-Forma).
- \* Entrenador Nacional Ciclismo I, II, III, RFEC.
- \* Biomecánica de la Bicicleta.
- \* NSCA-CPT\*
- \* ISAK-I