

CARRERA POR MONTAÑA SIERRA DE CHIVA - 34 KILOMETROS

Empezamos el plan de entrenamiento para Carrera por Montaña Sierra de Chiva de 34 Kilómetros del próximo sábado 8 de Diciembre. El plan consiste en las últimas 6 semanas de entrenamiento para llegar en las mejores condiciones, y solo hay que tener unas consideraciones para seguir el plan de entrenamiento.

Hay 3 planes, en función del tiempo:

- 4:00 a 7:04 min/km
- 5:00 a 6:49 min/km
- 6:00 a 10:35 min/km

INSCRIPCIONES A LA CARRERA

Podéis inscribiros a cualquiera de las carreras desde el enlace: → <https://www.toprun.es/eventos/ix-cxm-sierra-chiva-2018>

También tenemos un grupo de Facebook para comentar entrenamientos, y lo que necesitéis sobre el plan, carrea, estrategia, material...

GRUPO FACEBOOK → <https://www.facebook.com/groups/2164948090441228/>

OFERTA MATERIAL, NUTRICION...

Quien quiera o necesite material de nutrición, alimentación... tenemos un descuento extra del 5% en la WEB del:

GREEN POWER → <https://www.greenpowersportsteam.com/>

CODIGO → **PROMOCHIVA18**

Esto es un plan GENERAL DE ENTRENAMIENTO, que sirve como una guía para llevar una mejor preparación de cara a preparar un reto deportivo. Para un plan personalizado y más específico es recomendable ponerse bajo la atención de un profesional de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, pero siguiendo estas recomendaciones, estaréis más cerca de vuestros objetivos.

Juan Maria Jimenez

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

<https://www.juanmariajimenez.com>

TIEMPO	MEDIA KM	TIEMPO 10KM	TIEMPO 20KM
4:00	07:04	1:10	2:21



CHIVA 34

	FECHA	CALENTAMIENTO	ENTRENAMIENTO	ENFRIAMIENTO	PULSACIONES	RITMO	TIEMPO SESION	OBSERVACIONES	
6	29/10/2018	Lunes	10min	Gimnasio piernas	10min		1:30		
	30/10/2018	Martes	20min	9x400 Rc 1 min	10min	Z4-Z5	1:00		
	31/10/2018	Miércoles		550m Trail en 14km		Z2	1:30		
	01/11/2018	Jueves	20min	3x10 min Rc 3 min	10min	Z4	De 10km	1:20	
	02/11/2018	Viernes							
	03/11/2018	Sábado		500m Trail en 15km		Z2-Z3-Z4	1:40	7 Subidas de 300m Z3-Z4	
	04/11/2018	Domingo		1,200m Trail en 22km		Z2	2:45		9:45
5	05/11/2018	Lunes	10min	Gimnasio piernas	10min		1:30		
	06/11/2018	Martes	20min	7x500 Rc 1 min	10min	Z4-Z5	1:00		
	07/11/2018	Miércoles		550m Trail en 14km		Z2	1:30		
	08/11/2018	Jueves	20min	2x15 min Rc 2 min	10min	Z4	De 10km	1:20	
	09/11/2018	Viernes							
	10/11/2018	Sábado		550m Trail en 15km		Z2-Z3-Z4	1:50	8 Subidas de 200m Z3-Z4	
	11/11/2018	Domingo		1,000m Trail en 20km		Z2	2:25		9:35
4	12/11/2018	Lunes	10min	Gimnasio piernas	10min		1:30		
	13/11/2018	Martes	20min	8x500 Rc 1 min	10min	Z4-Z5	1:00		
	14/11/2018	Miércoles		550m Trail en 16km		Z2	1:25		
	15/11/2018	Jueves	20min	2x25 min Rc 2 min	10min	Z4	10km-21km	1:20	
	16/11/2018	Viernes							
	17/11/2018	Sábado		700m Trail en 16km		Z2-Z3-Z4	2:15	10 Subidas de 200m Z3-Z4	
	18/11/2018	Domingo		1,000m Trail en 18km		Z2	2:15		9:45
3	19/11/2018	Lunes	10min	Gimnasio piernas	10min		1:30		
	20/11/2018	Martes	20min	3x2,000 Rc 3 min	10min	Z3-Z4	1:05		
	21/11/2018	Miércoles		600m Trail en 16km		Z2	1:35		
	22/11/2018	Jueves	20min	40 min	10min	Z3-Z4	10km-21km	1:30	
	23/11/2018	Viernes							
	24/11/2018	Sábado		18km Libres		Z2-Z3-Z4	2:20	8 Subidas de 300m Z3-Z4	
	25/11/2018	Domingo		750m Trail en 18km		Z2	2:00		10:00

ZONAS DE TRABAJO

Son zonas de trabajo “aproximadas”, trabajando a los siguientes porcentajes:

ZONA 1 → 55% - 65%


ZONA 2 → 65% - 75%

ZONA 3 → 75% - 85%

ZONA 4 → 85% - 95%

ZONA 5 → 95% - 100%

Las podemos conseguir en una carrera, entrenamiento de series, pero se recomienda conseguir las zonas de trabajo mediante una prueba de esfuerzo, para detectar posibles problemas.



PULSACIONES MAXIMAS								
ZONA	160		170		180		190	
ZONA 1 55% a 65%	111	122	116	128	122	135	127	141
ZONA 2 65% a 75%	122	133	128	140	135	148	141	155
ZONA 3 75% a 85%	133	144	140	152	148	161	155	169
ZONA 4 85% a 95%	144	155	152	164	161	174	169	183
ZONA 5 95% a 100%	155	160	164	170	174	180	183	190

A diferencia de los planes de asfalto, aquí hay muchas variables que no nos aseguran conseguir un objetivo con las mismas probabilidades que en un plan de asfalto como son:

TECNICA DE SUBIDA Y BAJADA

Si seguimos el plan, pero técnicamente se nos da mejor o peor bajar, podremos perder tiempo bajando, o recuperarlo bajando. Cuando más exigente es el ritmo del plan, más exigente son las técnicas de bajada y subida. Algo lógico, normalmente una persona de 7:00 bajara mucho más rápido que una de 10:00.

GIMNASIO Y FUERZA

Para poder mantener un ritmo fuerte el mayor número de kilómetros posibles, es necesario el gimnasio, a mayor fuerza muscular, menos desgaste muscular, y más tiempo podremos estar corriendo rápido. El gimnasio ayuda mucho en la larga distancia. Los calambres vienen por la falta de fuerza, no por la falta de sales. Esto lo hablaremos durante la preparación.

ALIMENTACION E HIDRATACION

Es muy importante aprender a comer y beber entrenando, para que luego en la carrera podamos comer y beber sin problemas, sin energía, por muy entrenados que estemos, no podemos correr bien. Una simple “pájara” nos puede hacer perder mucho tiempo y hacer que no consigamos el objetivo.

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Trabajaremos por pulsaciones, o por ritmos de referencia de un 10km o 21km de asfalto, dependiendo de cada uno como le venga mejor. Yo recomiendo en los entrenes de montaña sobretodo, tratar de respetar el tema de las pulsaciones, son entrenamientos y trabajando a esas intensidades es más que suficiente. Para saber las Zonas de frecuencia cardiaca, pondremos una tabla para que os podáis orientar en función de vuestra Frecuencia Cardiaca máxima que podéis sacar de una carrera, entrenamiento fuerte, aunque lo ideal sería realizarse una prueba de esfuerzo.

TIEMPO TOTAL SEMANA

Es un tiempo aproximado, los días de Trail se puede hacer un poco más o menos de tiempo en función del ritmo, pero yo respetaría la distancia y desnivel, siempre se puede un poco más o menos, pero sin pasarse. Lo podremos comentar en el grupo de Facebook que hemos creado para seguir el plan:

GRUPO FACEBOOK → <https://www.facebook.com/groups/2164948090441228/>

ENTRENAMIENTOS CIRCUITO – PRESENCIALES

Tanto la organización, como Juan Maria Jimenez anunciaron entrenamientos presenciales para todo el que quiera asistir gratuitamente.

Los entrenamientos oficiales del Recorrido de la Carrera nos anunciaremos por Redes Sociales.

DIRECTOS EN VIDEO PARA RESOLVER DUDAS

Realizaremos cada dos o tres semanas, directos en INSTAGRAM para resolver dudas, consultas del plan de entrenamiento. Los anunciaremos también en las redes sociales. Además de diferentes videos explicando consejos, trucos, sugerencias... para preparar lo mejor posible la carrera.

