

# JOSE MORENO VARGAS

- TSAAFD.
- MASTER EN ENTRENAMIENTO PERSONAL / MEDAC
- ESPECIALICACION EN DEPORTES DE RESISTENCIA TRAIL, MARATÓN Y MEDIA / G-SE
- ESTUDIANTE DIETÉTICA.



TRAIL PUEBLOS BLANCOS



@josemoreno\_trainer



672657225



routinesjose@gmail.com

Empezamos el plan de entrenamiento para una carrera por Montaña “Trail Pueblos Blancos” . El plan consiste en **12 semanas (3 meses)** de entrenamiento para llegar en buenas condiciones, y solo hay que tener unas consideraciones para seguir el plan de entrenamiento y tener un nivel medio para poder llevar a cabo las sesiones programadas.

- ✓ EL TRABAJO DE FUERZA
- ✓ EL TRABAJO DE LA TÉCNICA DE CARRERA
- ✓ CONOCER EL PERFIL Y LUGAR DE LA CARRERA QUE ESTAMOS PREPARANDO
- ✓ TECNICAS EN SUBIDAS Y BAJADAS
- ✓ ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN DURANTE LA PRUEBA



# MES 1



	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Entreno</b>	Trabajo de fuerza de tren inferior en gimnasio	8 series x 300m ritmo alto rec 1 minuto	300+ en 12km		30 minutos ritmo medio alto	+500 18km	
<b>Entreno</b>	Trabajo de fuerza de tren inferior en gimnasio	9 series x 300m ritmo alto rec 1 minuto	350+ en 12km		35 minutos ritmo medio alto	+600 20km	
<b>Entreno</b>	Trabajo de fuerza de tren inferior en gimnasio	10 series x 300m ritmo alto rec 1 minuto	300+ en 14km		2 series 10 minutos rec 2 minutos	+600 22 km	
<b>Entreno</b>	Trabajo de fuerza de tren inferior en gimnasio	8 series x 400m ritmo alto rec 1 minutos	350+ en 14km		3 series 8 minutos rec 2 minutos	+700 22km	

Realizar siempre 15-20 minutos calentamiento y 10-15 minutos de vuelta a la calma



@josemoreno\_trainer



672657225



routinesjose@gmail.com



# MES 2



	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Entreno</b>	Trabajo de fuerza de tren inferior en gimnasio	6 series x 500m ritmo alto rec 500m a ritmo medio		2 series de 10 minutos rec 4 minutos a trote suave	Rodaje 10km ritmo comodo		1000+ 20km
<b>Entreno</b>	Trabajo de fuerza de tren inferior en gimnasio	7 series x 500m ritmo alto rec 500m a ritmo medio		2 series de 10 minutos rec 4 minutos a trote suave	Rodaje 10km ritmo comodo		1000+ 22km
<b>Entreno</b>	Trabajo de fuerza de tren inferior en gimnasio	8 series x 500m ritmo alto rec 500m a ritmo medio		2 series de 3km rec 2 minutos a trote suave	Rodaje 11km ritmo comodo		25km cc sin desnivel
<b>Entreno</b>	Trabajo de fuerza de tren inferior en gimnasio	9 series x 500m ritmo alto rec 500m a ritmo medio		2 series de 3km rec 2 minutos a trote suave	Rodaje 12km ritmo comodo		1000+ 25km

Realizar siempre 15-20 minutos calentamiento y 10-15 minutos de vuelta a la calma



@josemoreno\_trainer



672657225



routinesjose@gmail.com

# MES 3



	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Entreno</b>	Trabajo de fuerza de tren inferior en gimnasio	3 series 1km rec 2 minutos	300+ en 12km		10km realizando los km pares a ritmo más intenso	+600 18km	
<b>Entreno</b>	Trabajo de fuerza de tren inferior en gimnasio	4 series 1km rec 2 minutos	350+ en 12km		12km realizando los km pares a ritmo más intenso	+800 20km	
<b>Entreno</b>	Trabajo de fuerza de tren inferior en gimnasio	5 series 1km rec 2 minutos	400+ en 14km		14km realizando los km pares a ritmo más intenso	+1000 22 km	
<b>Entreno</b>	Trabajo de fuerza de tren inferior en gimnasio	6 series 1km rec 2 minutos	450+ en 14km		14km realizando los km pares a ritmo más intenso	+1100 25km	

Realizar siempre 15-20 minutos calentamiento y 10-15 minutos de vuelta a la calma



@josemoreno\_trainer



672657225



routinesjose@gmail.com