



www.totalrunning.com

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
ULTRA MARATÓN (50 MILLAS / 100 KMS)**

| Semana | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---------------|-----------------|---------------|------------------|---------------|----------------|---------------------|----------------|
| 24 | Descanso Activo | 7 kms | 11 ms | 7 Kms | Descanso | 11 kms paso carrera | 22 kms |
| 23 | Descanso Activo | 7 Kms | 11 Kms | 7 Kms | Descanso | 11 kms paso carrera | 24 Kms |
| 22 | Descanso Activo | 7 Kms | 8 Kms | 7 Kms | Descanso | 11 kms paso carrera | 18 Kms |
| 21 | Descanso Activo | 7 Kms | 13 kms | 7 Kms | Descanso | 13 Kms paso carrera | 27 Kms |
| 20 | Descanso Activo | 8 Kms | 13 Kms | 8 Kms | Descanso | 13 Kms paso carrera | 29 Kms |
| 19 | Descanso Activo | 8 kms | 8 Kms | 8 Kms | Descanso | 13 Kms paso carrera | 20 Kms |
| 18 | Descanso | 10 Kms | 3 x 1.6 kms | 10 kms | Descanso | 10 kms paso carrera | 32 Kms |
| 17 | Descanso | 8 Kms | 3 x 1.6 kms | 10 kms | Descanso | 11 kms paso carrera | 36 Kms |
| 16 | Descanso | 11 Kms | 3 x 1.6 Kms | 10 Kms | Descanso | 11 kms paso carrera | 38 Kms |
| 15 | Descanso | 11 Kms | 4 x 1.6 kms | 10 kms | Descanso | 11 kms paso carrera | 40 Kms |
| 14 | Descanso | 11 Kms | 4 x 1.6 kms | 10 kms | Descanso | 11 kms paso carrera | 41 Kms |
| 13 | Descanso | 13 kms | 5 x 1.6 kms | 10 kms | Descanso | 11 kms paso carrera | 32 Kms |

| | | | | | | | |
|----|----------|----------|-----------------------|--------|----------|-----------|----------------------|
| 12 | Descanso | Descanso | 4 x 1.6 kms | 10 kms | Descanso | 3 horas | 3-4 horas |
| 11 | Descanso | 13 kms | 4 x 1.6 kms | 10 kms | Descanso | 3 horas | 3-4 horas |
| 10 | Descanso | 13 kms | 4 x 1.6 kms | 10 kms | Descanso | 2 horas | 1 hora |
| 9 | Descanso | 13 kms | 4 x 1.6 kms | 10 kms | Descanso | 3 horas | 3-4 horas |
| 8 | Descanso | 13 kms | 4 x 1.6 kms | 10 kms | Descanso | 3 horas | 3-4 horas |
| 7 | Descanso | 13 kms | 4 x 1.6 kms | 10 kms | Descanso | 4-5 horas | 3-4 horas |
| 6 | Descanso | 13 kms | 4 x 1.6 kms | 10 kms | Descanso | 4-5 horas | 3-4 horas |
| 5 | Descanso | 13 kms | 4 x 1.6 kms | 10 kms | Descanso | 10k | 1:30 horas |
| 4 | Descanso | 13 kms | 3 x 1.6 kms | 10 kms | Descanso | 2 horas | 2 horas |
| 3 | Descanso | 13 kms | 3 x 1.6 kms | 10 kms | Descanso | 1 hora | 1 hora |
| 2 | Descanso | 10 kms | 9 kms paso carrera | 5 kms | Descanso | 7 kms | Descanso |
| 1 | Descanso | 5 kms | 5 kms | 5 kms | Descanso | Descanso | Ultra Maratón |

El secreto para correr un ultramaratón es el “reestructurar” el entrenamiento, no simplemente correr más kilómetros. El programa de entrenamiento que presentamos tiene en su semana más intensa un entrenamiento de 120 kms acumulados durante la semana. El entrenamiento más largo es de 4-5 horas.

El siguiente programa de entrenamiento de 24 semanas ha sido modificado del programa original diseñado por George Parrot. Parrot es el entrenador del equipo Buffalo Chips en California el cual es considerado por algunos el equipo más fuerte en Ultramaratones de Estados Unidos, y probablemente del mundo. La teoría del “sándwich” de Parrot nos sugiere correr dos largas distancias seguidas (sábado y domingo) con días de descanso antes y después de las mismas, complementadas por entrenamientos entre semana relativamente ligeros.

Aquí les presentamos el programa de entrenamiento de 24 semanas (6 meses) que los llevará a la meta del Ultramaratón, el conteo de semanas a diferencia de los otros entrenamientos es descendente, es decir, iniciamos de la semana 24 hasta la semana 1 (semana de la carrera).

CARRERAS LARGAS: Notarás que en este programa no se incluyen sesiones de velocidad (salvo un día a la semana) y solo se muestra la cantidad de kilómetros a correr, recuerda que para correr un ultramaratón lo más importante es completarlas distancias, sobre todo las distancias largas de los fines de semana. En estos entrenamientos no te preocupes por el tiempo a realizar, simplemente córrelas a un paso suave y cómodo que te permita terminar el entrenamiento.

PASO CARRERA: Cuando encuentres este término en tu programa, querrá decir que debes de correr la distancia programada al mismo paso al que piensas correr el Ultramaratón, tradicionalmente este será un paso suave que te permita llegar a la meta, por lo que salvo que seas un corredor de Ultramaraton muy experimentado, despreocúpate del tiempo

DESCANSO ACTIVO: Estos días podrás realizar cualquier otra actividad física, pero que no se CORRER ni alguna otra actividad de alto impacto.

DESCANSO: Los días marcados como descanso, son para descansar!, no caigas en el error de salir a correr por que te sientes bien". Los días de descanso son en los cuales se fortalece tu cuerpo y los que necesitas para lograr terminar las largas distancias que te esperan.

SEMANA SUAVE: Cada 2-3 semanas de entrenamiento encontraran una semana en la cual se baja la cantidad de kilómetros a correr, esto se hace buscando darle un respiro a las piernas de modo que se fortalezcan nuevamente para las cargas de trabajo que se presentarán más adelante.

REPETICIONES: Varios miércoles del programa se incluyen sesiones de velocidad, si decides seguirlas debes de correr estos 1,600 metros a un paso cercano al que correrías una carrera de 10 kilómetros. Trota o camina durante los minutos de recuperación entre cada repetición, que deben de ser alrededor de los 4 minutos. Si prefieres no hacer trabajo de velocidad, corre a paso suave la misma distancia que se tienen que correr en las repeticiones.

SUBIDAS Y BAJADAS: Dos técnicas que deberás de practicar en tus entrenamientos, sobre todo los dos meses finales son las "bajadas" y las "subidas". Salvo que seas un corredor muy experimentado en estas pruebas, lo más seguro es que tengas que caminar las subidas y bajadas más pronunciadas del recorrido. Incluye en tus entrenamientos terrenos similares al de la carrera que piensas correr, casi todos los Ultramaratones se corren campo traviesa por lo que es muy importante entrenar en esa superficie e incluir caminatas tanto de subida como de bajada

El programa sugerido es únicamente una guía, por lo que siéntete con la libertad de modificarlo para que se ajuste a tu agenda y a tus actividades. Si entrenas en algún lugar en donde no existan marcas de distancia y no tengas manera de saber que distancia estas corriendo, no te preocupes mucho, simplemente trata de correr la distancia "aproximada", habrá días que probablemente corras más y habrá días en los que corras menos. Un excelente consejo sería que buscaras el poder entrenar con alguien, esto hará tus entrenamientos más entretenidos y el quedar de verse con alguien para entrenar te obligará a presentarte en caso de que ese día te sientas tentado por irte a tomar un café en lugar de a entrenar. Te deseamos mucha suerte y que disfrutes la experiencia!