

## PLANES DE ENTRENAMIENTO

### ULTRA

<b>INICIACION</b>	<b>PERFECCIONAMIENTO</b>	<b>ELITE</b>
(entrenamiento dirigido a corredores con más de dos años de experiencia en carreras por montaña y que al menos hayan acabado 3 maratones de montaña, cuyo objetivo sea <b><u>debutar en un ultra trail</u></b> )	(entrenamiento dirigido a corredores con más de tres años de experiencia en carreras por montaña y que al menos hayan competido en 3 ultras de distancia similar, cuyo objetivo sea <b><u>mejorar el resultado</u></b> en un ultra trail)	(Entrenamiento dirigido a corredores que compiten por los primeros puestos de carreras por montaña de ultra distancia)
ENTREVISTA INICIAL	ENTREVISTA INICIAL	ENTREVISTA INICIAL
CONTACTO: vía e-mail y videoconferencia	CONTACTO: vía e-mail y videoconferencia	CONTACTO: vía e-mail y videoconferencia
Nº DE SESIONES SEMANALES: 5-6	Nº DE SESIONES SEMANALES: 5-7	Nº DE SESIONES SEMANALES: 6-7
PLANIFICACIÓN MENSUAL DE LOS ENTRENAMIENTOS	PLANIFICACIÓN MENSUAL DE LOS ENTRENAMIENTOS	PLANIFICACIÓN MENSUAL DE LOS ENTRENAMIENTOS
ENTRENAMIENTO EN GIMNASIO (fuerza, core ,pliometría, propiocepción)	ENTRENAMIENTO EN GIMNASIO (fuerza, core ,pliometría, propiocepción)	ENTRENAMIENTO EN GIMNASIO (fuerza, core ,pliometría, propiocepción)
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LAS COMPETICIONES	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LAS COMPETICIONES	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LAS COMPETICIONES
MODIFICACIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS DE SER NECESARIO	MODIFICACIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS DE SER NECESARIO	MODIFICACIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS DE SER NECESARIO
ENTRENAMIENTO CRUZADO	ENTRENAMIENTO CRUZADO	ENTRENAMIENTO CRUZADO
INFORME FINAL TEMPORADA	INFORME FINAL TEMPORADA	INFORME FINAL TEMPORADA
ESTRATEGIA DE CARRERA	ESTRATEGIA DE CARRERA	ESTRATEGIA DE CARRERA
PLAN NUTRICIONAL PARA LA COMPETICIÓN	PLAN NUTRICIONAL PARA LA COMPETICIÓN	PLAN NUTRICIONAL PARA LA COMPETICIÓN