

ULTRA  
COAH  
2022

# 12K

ENTRENAMIENTO





ENTRENAMIENTO SEMANAL - ENTRENAMIENTO SEMANAL - ENTRENAMIENTO SEMANAL - ENTRENAMIENTO SEMANAL - ENTRENAMIENTO

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
3 al 9 ENERO	Descanso Activo	7 km	11 km	7 km	Descanso	11 km paso carrera	3 km
10 al 16 ENERO	Descanso Activo	7 km	11 km	7 km	Descanso	11 km paso carrera	5 km
17 al 23 ENERO	Descanso Activo	7 km	8 km	7 km	Descanso	11 km paso carrera	5 km
24 al 30 ENERO	Descanso Activo	7 km	13 km	7 km	Descanso	13 km paso carrera	7 km
31 ENERO al 6 FEBRERO	Descanso Activo	8 km	13 km	8 km	Descanso	13 km paso carrera	7 km
7 al 13 FEBRERO	Descanso Activo	8 km	13 km	8 km	Descanso	13 km paso carrera	8 km
14 al 20 FEBRERO	Descanso	10 km	3 x 1.6 km	10 km	Descanso	10 km paso carrera	10 km
21 al 27 FEBRERO	Descanso	8 km	3 x 1.6 km	10 km	Descanso	11 km paso carrera	10 km
28 FEBRERO al 6 MARZO	Descanso	11 km	3 x 1.6 km	10 km	Descanso	11 km paso carrera	10 km
7 al 13 MARZO	Descanso	11 km	4 x 1.6 km	10 km	Descanso	11 km paso carrera	12 km
14 al 20 MARZO	Descanso	11 km	4 x 1.6 km	10 km	Descanso	11 km paso carrera	15 km
21 al 27 MARZO	Descanso	13 km	5 x 1.6 km	10 km	Descanso	11 km paso carrera	15 km

**CAL  
LEN  
DA  
RIO**

ENTRENAMIENTO SEMANAL - ENTRENAMIENTO SEMANAL - ENTRENAMIENTO SEMANAL - ENTRENAMIENTO SEMANAL - ENTRENAMIENTO

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
28 MARZO al 3 ABRIL	Descanso	Descanso	4 x 1.6 km	10 km	Descanso	1 hora	2 horas
4 al 10 ABRIL	Descanso	13 km	4 x 1.6 km	10 km	Descanso	1 hora	2 horas
11 al 17 ABRIL	Descanso	13 km	4 x 1.6 km	10 km	Descanso	1 hora	2 horas
18 al 24 ABRIL	Descanso	13 km	4 x 1.6 km	10 km	Descanso	2 horas	3 horas
25 ABRIL al 1 MAYO	Descanso	13 km	4 x 1.6 km	10 km	Descanso	2 horas	3 horas
2 al 8 MAYO	Descanso	13 km	4 x 1.6 km	10 km	Descanso	1 hora	1 hora
9 al 15 MAYO	Descanso	13 km	4 x 1.6 km	10 km	Descanso	2 horas	2 horas
16 al 22 MAYO	Descanso	13 km	4 x 1.6 km	10 km	Descanso	2 horas	3 horas
23 al 29 MAYO	Descanso	13 km	3 x 1.6 km	10 km	Descanso	2 horas	3 horas
30 MAYO al 5 JUNIO	Descanso	13 km	3 x 1.6 km	10 km	Descanso	2 horas	3 horas
6 al 12 JUNIO	Descanso	10 km	9 km paso carrera	5 km	Descanso	2 horas	2 horas
13 al 19 JUNIO	Descanso	5 km	5 km	Descanso	Descanso	2 horas	2 horas
20 al 26 JUNIO	Descanso	5 km	10 km	Descanso	Descanso	Descanso	Ultra Coah 12K

**CAL  
LEN  
DA  
RIO**

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 más largo de 3 horas.

El siguiente programa de entrenamiento de **25 semanas** ha sido modificado del programa original diseñado por **George 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 25 semanas** (6 meses) que los llevará a **la meta del Ultra Coahuila**. Pueden **integrarse** en cualquier momento o fecha de la semana correspondiente, siempre y cuando se encuentren en capacidad física y mental para sostener la semana en la que se integraron.

**CARRERAS LARGAS:** Notarás que en este programa **no se incluyen** sesiones de velocidad (salvo un día a la semana) y sólo se muestra la cantidad de kilómetros a correr, recuerda que para correr un Ultra Trail lo más importante es **completar el tiempo**, sobre todo las distancias largas de los fines de semana. En estos entrenamientos **no te preocupes por la distancia** a realizar, simplemente córrelas a un paso **suave** y **cómodo** que te permita terminar el tiempo del entrenamiento. Cuando se trate de cubrir las distancias en **kilómetros** busca un terreno amable que **no tenga** tantas subidas verticales.

**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 **Ultra Coahuila**, tradicionalmente este será un paso suave que te permita llegar a la meta, por lo que salvo que seas un corredor de Ultra Trail muy experimentado, **despreocúpate** del tiempo.

**DESCANSO ACTIVO:** Estos días podrás realizar cualquier otra actividad física, pero que **NO SEA CORRER** ni alguna otra actividad de **alto impacto** en tu cuerpo y/o músculos, articulaciones y tendones.

CAL  
LEN  
DA  
RIO

**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** encontrarán una semana en la cual se baja la cantidad de kilómetros a correr, esto se hace buscando darle un **descanso a las piernas** de modo que se fortalezcan nuevamente para las cargas de trabajo que se llevaron a cabo y las 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 como la **montaña**, 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 otro lado en lugar de a entrenar.

**¡TE DESEAMOS MUCHO ÉXITO Y QUE DISFRUTES LA EXPERIENCIA!**

CAL  
LEN  
DA  
RIO