

ULTRA  
COAHX años

# 12K ENTRENA MIENTO



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

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
3 al 9 FEBRERO	Descanso Activo	7 km	11 km	7 km	Descanso	11 km paso carrera	3 km
10 al 16 FEBRERO	Descanso Activo	7 km	11 km	7 km	Descanso	11 km paso carrera	5 km
17 al 23 FEBRERO	Descanso Activo	7 km	8 km	7 km	Descanso	11 km paso carrera	5 km
24 FEBRERO al 2 MARO	Descanso Activo	7 km	13 km	7 km	Descanso	13 km paso carrera	7 km
3 al 9 MARZO	Descanso Activo	8 km	13 km	8 km	Descanso	13 km paso carrera	7 km
10 al 16 MARZO	Descanso Activo	8 km	13 km	8 km	Descanso	13 km paso carrera	8 km
17 al 23 MARZO	Descanso	10 km	3 x 1.6 km	10 km	Descanso	10 km paso carrera	10 km
24 al 30 MARZO	Descanso	8 km	3 x 1.6 km	10 km	Descanso	11 km paso carrera	10 km
31 MARZO al 6 ABRIL	Descanso	11 km	3 x 1.6 km	10 km	Descanso	11 km paso carrera	10 km
7 al 13 ABRIL	Descanso	11 km	4 x 1.6 km	10 km	Descanso	11 km paso carrera	12 km
14 al 20 ABRIL	Descanso	11 km	4 x 1.6 km	10 km	Descanso	11 km paso carrera	15 km
21 al 27 ABRIL	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

**CAL  
LEN  
DA  
RIO**

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
28 ABRIL al 4 MAYO	Descanso	Descanso	4 x 1.6 km	10 km	Descanso	1 hora	2 horas
5 al 11 MAYO	Descanso	13 km	4 x 1.6 km	10 km	Descanso	1 hora	2 horas
12 al 18 MAYO	Descanso	13 km	4 x 1.6 km	10 km	Descanso	1 hora	2 horas
19 al 25 MAYO	Descanso	13 km	4 x 1.6 km	10 km	Descanso	2 horas	3 horas
26 MAYO al 1 JUNIO	Descanso	13 km	4 x 1.6 km	10 km	Descanso	2 horas	3 horas
2 al 8 JUNIO	Descanso	13 km	4 x 1.6 km	10 km	Descanso	1 hora	1 hora
9 al 15 JUNIO	Descanso	13 km	4 x 1.6 km	10 km	Descanso	2 horas	2 horas
16 al 22 JUNIO	Descanso	13 km	4 x 1.6 km	10 km	Descanso	2 horas	3 horas
23 al 29 JUNIO	Descanso	13 km	3 x 1.6 km	10 km	Descanso	2 horas	3 horas
30 JUNIO al 6 JULIO	Descanso	13 km	3 x 1.6 km	10 km	Descanso	2 horas	3 horas
7 al 13 JULIO	Descanso	10 km	9 km paso carrera	5 km	Descanso	2 horas	2 horas
14 al 20 JULIO	Descanso	5 km	5 km	Descanso	Descanso	2 horas	2 horas
21 al 27 JULIO	Descanso	5 km	10 km	Descanso	Descanso	Descanso	<b>Ultra Coah 12K</b>

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 solo 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, artículas 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 encontraran 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**