

[Plan entrenamiento ultra trail, trail y maratón de montaña](#)

written by Laurent Colas | 19/01/2022



Plan entrenamiento ultra trail, trail y maratón de montaña

Plan de entrenamiento trail de 3, 4, 5, 6 y 8 días por semanas.

Trail y ultra trail distancias de 15 a 120 km con desnivelado de 1000 a 5000 m

Plan entrenamiento ultra trail y trail

[Plan entrenamiento ultra trail y trail 3 sesiones y días semana](#)

[Plan entrenamiento ultra trail y trail 4 sesiones y días semana](#)

[Plan entrenamiento ultra trail y trail 5 sesiones y días semana](#)

[Plan entrenamiento ultra trail y trail 6 sesiones y días semana](#)

[Plan entrenamiento ultra trail y trail 8 sesiones y días semana](#)

Más informaciones:

- [¿Qué es la VAM?](#)
- [Como pasar un test VAM](#)
- [Como utilizar mis planes entrenamiento "Manolo Running Coach"](#)
- [Calculadora de velocidad de entrenamiento](#)
- [Calculadora de los pulsos cardíacos de entrenamiento](#)
- Para Trails de menos de 25 km, utilizar un plan para trail "hasta 25 km".



Cada plan de entrenamiento se puede descargar en PDF

Dependiendo de la distancia de carrera de su trail o de su maratón de montaña, mezclamos en un **plan entrenamiento ultra trail** varios tipos de tiradas largas (con senderismo, bicicleta) y juntamos días seguidos con una gran carga de entrenamiento para tener la resistencia necesaria a su objetivo gracia al principio de la **sobrecompensación**.

En cada plan tenéis la condiciones necesarias para seleccionar o no el plan dependiendo de sus entrenamientos y carreras en las semanas antes el plan trail, es decir, de su nivel de forma y de entrenamiento.

Leyenda de los colores en el título de los planes:

- □: Si usted no tiene experiencia en este tipo de competición.
- □: Si usted tiene experiencia en la competición en preparación.
- □: Si usted tiene mucha experiencia de la competición en preparación.
- □: Si usted ha seguido ya un plan Rojo, es decir, si eres un experto.
- □: los más difíciles, pero los más eficientes.

Plan entrenamiento trail principiante

- Si usted no ha hecho nunca un trail, usted debe seleccionar un trail de menos de 25 km y un **plan de entrenamiento trail** de color verde en la lista de los planes con su número de entrenamientos por semana habituales

Mis Consejos Trail y Ultra Trail

- Si usted no sabe cuál plan elegir, o no encuentra un plan para su objetivo, [contactarme](#)
- Bajar las cuestas son momentos donde debes trabaja sus capacidades de coordinación, su capacidad de análisis de las trayectorias, de los apoyos.
- Cada plan está indicado en % de VAM. Usted debe conocer sur VAM para personalizar al máximo su entrenamiento > [informaciones sobre la VAM](#)
- Durante las sesiones, si no es posible seguir las velocidades indicadas, usted tiene que bajar la velocidad de 5% (ejemplo: pasar de 85% a 80%).
- Si usted está enfermo, herido o muy cansado, no entrenarse con sesiones intensivas y no hacer competiciones.
- Consultar cada año un médico para verificar su buen estado de salud para la práctica en

competición.

- Pasado los 40 años, consultar un cardiólogo al menos todos los 5 años.
- Hacer cada semana al menos una vez a la semana estiramientos y trabajo de abdominales.
- Usted puede entrenarse con un pulsómetro, sin embargo, por este es necesario pasar la prueba de VAM con el pulsómetro para medir la frecuencia cardíaca máxima, y por la mañana medir sus pulsos al momento de levantarse.
- El entreno con los pulsos es cuasi imposible a intensidades superiores a 90% de la VAM, esto es debido a la inercia cardíaca. Por esta razón la VAM es más adecuada para los esfuerzos cerca de VO2MAX y de corta duración.
- En tiradas larga en terreno tipo trail, guardar energía para bajar las cuestas con velocidad, trabajar los apoyos, la lectura de los obstáculos.
- En trail de menos de 70 km, hacer al mínimo 1 sesión de abdominales / dorsales por semana.
- En trail de más de 70 km, hacer al mínimo 2 sesiones de abdominales / dorsales por semana.
- Ser prudente con los estiramientos, mal hechos pueden provocar lesiones después de una sesión.

Trail y Ultra Trail y carreras de montaña

El trail es el tipo de carrera que conoce en la última década un aumento espectacular.

Los practicantes abandonan las carreras populares tradicionales para más autenticidad y para renovar el contacto con la naturaleza y salir del estrés permanente de la vida moderna.

Que más agradable que de correr en medio de las montañas y en los bosques. Una vuelta a los orígenes, al fundamental, a nuestra condición de ser viviente

Las razones de la atracción del Trail y carreras de montaña

- Gran número de carreras y variedad de distancias y de relieves.
- Ambiente
- Todos los niveles son representados.
- Ninguna base cronométrica y ninguna limitación de velocidad, volvemos a las sensaciones.
- El contacto con la naturaleza

Más allá del trail: los raides

Son carreras sobre los mismos perfiles que el trail, pero que se escalona en días de carrera.

Hay que entonces ser capaz de correr bastante distancia días consecutivos y conocerse perfectamente para administrar su capital forma.

Correr un trail

Las calidades del corredor de trail son:

- Correr un trail pide una base muy buena de resistencia y una filosofía que abandona la realización cronométrica.
- La maestría del esfuerzo sobre la duración
- La resistencia
- La adaptación motriz
- La fuerza muscular en subida y en bajada

- La recuperación

La alimentación, la dietética y la hidratación en trail

La alimentación es de una importancia extrema durante las semanas de preparación, la semana antes trail y durante la competición

Durante la preparación hay que favorecer la recuperación.

- La semana de la carrera, recargarse en hidrato de carbono
- Durante la carrera, preservar sus reservas de glicógeno con alimentos digeridos, compensar las pérdidas hídricas y minerales con el fin de conservar el mejor rendimiento posible.
- El enfoque alimentario anterior persigue es lo mismo que sobre maratón
- Durante la carrera y en función de la duración del trail, habrá que ser capaz a veces de alimentarse con alimentos sólidos
- Siempre probar un nuevo alimento al entrenamiento antes la competición

La gestión del esfuerzo durante el trail

La gestión del esfuerzo sobre el trail pide mucha lucidez y acude a nuestra capacidad natural de adaptarnos al desplazamiento en medio natural y cambiante o se sucede cambio de superficie.

Hay que aceptar de andar en las cuestas para preservar sus esfuerzos.

Para algunos la bajada puede ser una dificultad porque pide calidad motriz, de apoyos y de amortiguada.

La sollicitación fuerte de los muslos y el juego permanente de apoyos rápidos y inciertos es factor importante en el entrenamiento y en la carrera.

Los corredores tienen intereses a mejorar la motricidad bajando las cuestas de los montes

Cada plan de entrenamiento se puede descargar en PDF

La página web se dedica al entrenamiento trail para los países con idioma Español:

- Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, Ecuador, El Salvador, Guatemala, Honduras, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, Puerto Rico, República Dominicana, Uruguay, Venezuela, Guinea Ecuatorial, España.

Planes entrenamiento ultra, trail y maratón de montaña de distancias:

- 15 km, 16 km, 17 km, 18 km, 19 km, 20 km, 21 km, 22 km, 23 km, 24 km, 25 km, 26 km, 27 km, 28 km, 29 km, 30 km, 31 km, 32 km, 33 km, 34 km, 35 km, 36 km, 37 km, 38 km, 39 km, 40 km, 41 km, 42 km, 43 km, 44 km, 45 km, 46 km, 47 km, 48 km, 49 km, 50 km, 51 km, 52 km, 53 km, 54 km, 55 km, 56 km, 57 km, 58 km, 59 km, 60 km, 61 km, 62 km, 63 km, 64 km, 65 km, 66 km, 67 km, 68 km, 69 km, 70 km, 71 km, 72 km, 73 km, 74 km, 75 km, 76 km, 77 km, 78 km, 79 km, 80 km, 81 km, 82 km, 83 km, 84 km, 85 km, 86 km, 87 km, 88 km, 89 km, 90 km, 91 km, 92 km, 93 km, 94 km, 95 km, 96 km, 97 km, 98 km, 99 km, 100 km, 101 km, 102 km, 103 km, 104 km, 105 km, 106 km, 107 km, 108 km, 109 km, 110 km, 111 km, 112 km, 113 km, 114 km, 115 km, 116 km, 117 km, 118 km, 119 km, 120 km.