

*ALAMEDA
TEAM*

PLAN ENTRENAMIENTO TRAIL RUNNING ULTRA

ULTRA DISTANCIA

20 SEMANAS

Plan de entrenamiento para distancias Ultra: 42K-60K, 60K-90K y 100K-100 millas. Gestión, paciencia, nutrición, cabeza y montaña.

Ángel Martín · Alameda Team

ANTES DE EMPEZAR

OBJETIVO

Prepararte para una ultra de montaña con estructura, acumulación progresiva, control del desgaste y estrategia.

DISTANCIAS

Ultra 42K-60K · 60K-90K · 100K-100 millas. El plan se adapta a corredores que ya tienen base.

MÉTODO

Volumen, fuerza específica, tiradas largas, back-to-back, nutrición, noche, material y cabeza.

SEGURIDAD

Consulta a un profesional sanitario si tienes lesiones, patologías o dudas antes de iniciar el plan.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Este libro ofrece información sobre entrenamiento y preparación para trail running de larga distancia con fines educativos. No sustituye asesoramiento médico ni evaluación individual.

GRACIAS

Si este plan te ayuda a entrenar mejor, te ordena la cabeza cuando el camino se hace largo o te acompaña de verdad en la preparación de tu próxima ultra, déjame una reseña cuando termines.

En Alameda Team tienes entrenamientos de trail running, salidas de montaña, preparación para largas distancias y una forma clara y honesta de entender la ultra.

Escanea el QR o visita:

www.alamedatrailteam.com



DEDICATORIA

Este plan de entrenamiento es un regalo de:

Para:

Te regalo esto porque sé que eres capaz de:

Nos vemos en la meta de:

"Este libro no es un regalo: es un yo creo en ti escrito con cada entrenamiento."

PRÓLOGO

CORRER HASTA EL LÍMITE • 1/3

Una ultra no empieza el día de la carrera. Empieza mucho antes, cuando entiendes que ya no buscas solo llegar a meta, sino descubrir quién eres cuando todo se alarga más de lo previsto.

PRÓLOGO

CORRER HASTA EL LÍMITE • 2/3

La ultra no va de sufrir más, va de sufrir mejor. Va de saber cuándo correr y cuándo caminar, cuándo comer aunque no apetezca y cuándo parar dos minutos para no perder dos horas después.

