

ÍNDICE

Prólogo <i>por Kilian Jornet</i>	5
Introducción	7
¿A quién va dirigido?	9
El método	10
Capítulo 1. Objetivos, motivaciones y competiciones	13
La importancia de los objetivos	13
Objetivos y motivaciones	13
Formulación de objetivos	14
Punto de partida y punto final (o seguido)	17
Elección de objetivos o competiciones principales	18
Elección de objetivos o competiciones secundarios o de preparación	19
Consejos básicos en la elección de competiciones	20
Un ejemplo en cuanto a motivación, objetivos y programación	21
Capítulo 2. Requerimientos físicos de las ultras	23
¿Qué son las ultras?	23
Requerimientos físicos	23
Capítulo 3. Cualidades físicas implicadas en una ultra	29
¿Qué son las cualidades físicas?	29
La resistencia	30
La fuerza	35
La velocidad	39
La flexibilidad	41
Cualidades físicas secundarias: habilidad, equilibrio y agilidad	45
Trabajo de la propiocepción para el desarrollo de las cualidades secundarias	47
Capítulo 4. Planificación de la temporada	51
¿Por qué planificar?	51

La programación es como una coctelera	52
Planificación de... ¿la temporada?	52
Consejos para su aplicación práctica posterior	55
Un ejemplo de planificación	56
Capítulo 5. Control y evaluación del plan de entrenamiento	59
Registro y control de los entrenamientos	59
Evaluación de los entrenamientos	63
Capítulo 6. El pulsómetro	65
¿Qué es un pulsómetro?	65
Configurar el pulsómetro	69
Capítulo 7. Volumen, intensidad y densidad	73
Trabajo extensivo o de volumen	73
Trabajo intensivo	76
La densidad en los entrenamientos	79
Capítulo 8. El entrenamiento cruzado	83
Concepto	83
Utilidades	84
Actividades	84
Cuándo y cómo	86
Un ejemplo de entrenamiento cruzado	87
Capítulo 9. Ejemplo de un plan de entrenamiento	89
¿A quién va dirigido?	89
¿Cómo está organizado?	89
Control de la intensidad	91
Actividades de entrenamiento	92
Plan de entrenamiento de preparación	93
Capítulo 10. Gestión de la competición	105
Las claves del éxito	105
La regla de oro	106
Elección del equipamiento deportivo	107
Distribución del equipamiento deportivo	110
Nutrición e hidratación durante la competición	112
Ritmos e intensidades de competición	117
Gestión psicológica <i>por la doctora Elvira Nadal</i>	120