



NIXEN

ENTRENAMIENTO • NUTRICIÓN

GUÍA TRAIL SEMANA PREVIA

X

LA ÚLTIMA SEMANA ANTES DE UN TRAIL **NO ES PARA ENTRENAR MÁS, ES PARA LLEGAR MEJOR.**

En esta guía te explicamos cómo prepararte los 7 días previos a la carrera para poder estar al máximo nivel.

LA SEMANA PREVIA, NO INVENTES NADA NUEVO

- **NO** pruebes zapatillas nuevas.
- **NO** experimentes con geles que nunca hayas usado.
- **NO** cambies radicalmente tu alimentación.
- Prioriza descanso y calidad de sueño.
- Baja volumen pero mantén algo de intensidad suave.



NUTRICIÓN

48 HORAS PREVIAS

- Aumenta ligeramente los hidratos complejos: arroz, patata, pasta y pan.
- Proteína recomendada de 1,8 a 2,2 gramos por kilogramo de peso de la persona. Por ejemplo: una mujer de 55 kilos, de 100 a 120 gramos de proteína.
- Reduce grasas muy pesadas.
- Hidratación constante (orina clara = buena señal).

CENA PRE-CARRERA

- Fácil digestión.
- Rica en carbohidratos.
- Baja en fibra excesiva.
- Evitar alimentos integrales.
- Evitar los fritos.

COMIDA POST-CARRERA

En los primeros 30 minutos

- Carbohidratos + proteína..
- Agua + sales.
- Movimiento suave.



DESCANSO

SEMANA DE LA CARRERA

Objetivo: 7 - 8 horas reales por noche

En trail:

- Hay más daño muscular (sobre todo excéntrico en bajadas).
- Mayor estrés del sistema nervioso central.
- Mayor demanda propioceptiva y cognitiva.
- Dormir mal reduce:
 - Síntesis proteica.
 - Reposición de glucógeno.
 - Capacidad de toma de decisiones en zonas técnicas.

RECUERDA: En trail, el descanso no es un lujo. Es parte del entrenamiento.

48 HORAS PREVIAS

Aquí se consolida la supercompensación

Recomendaciones:

- Acostarse 30-60 min antes de lo habitual.
- Evitar luz azul 60 min antes de dormir.
- Cena 2-3h antes de dormir.
- No hacer sesiones intensas por la tarde.

NOCHE PREVIA A LA CARRERA

Es normal dormir peor.

Error común: Obsesionarse con el reloj.

Mejor estrategia:

- Preparar todo el material antes de acostarte.
- Rutina relajante (ducha caliente, lectura ligera, visualiza tu carrera).
- Respiración diafragmática 5 minutos.



CALENTAMIENTO RECOMENDADO

No fuerces.

10-15 minutos antes.

Recomendaciones:

- Trote suave.
- Movilidad de tobillo, rodilla y cadera.
- 3 progresivos cortos.
- No llegues frío a la primera subida.



ESTRATEGIAS DURANTE EL TRAIL

EN UNA PRUEBA COMO ESTA:

- **Salida controlada** (no te dejes llevar por la adrenalina).
- **Hidratación frecuente** aunque no tengas sed.
- Si dura más de 60 min → **aporta carbohidratos** (60-70g/h aprox).
Repartido en 25g cada 20min. **Importante:** depende de la persona y del contexto (**consúltalo con un profesional**).
- Ritmo **inteligente** en subidas, técnica en bajadas.

RECOMENDACIONES NIXEN: MENTALIDAD

No compitas contra otros, compite contra tu versión pasada.
El trail se corre con las piernas, pero se termina con la cabeza.

importante

UNA BUENA CARRERA NO SE IMPROVISA.

NO ES SOLO: COMER BIEN,
ENTRENAR Y DESCANSAR



ES SABER: **CUÁNTO,**
CÓMO Y POR QUÉ

SI QUIERES LLEGAR A TU PRÓXIMA TRAIL
CON ENERGÍA, ESTRATEGIA Y SEGURIDAD,
CONTÁCTANOS

PLANES ESTRUCTURADOS
NUTRICIÓN PRÁCTICA Y ADAPTABLE
SEGUIMIENTO DENTRO DE LA APP
CONTACTO DIRECTO

TELÉFONO +34 611 89 27 02

CORREO: hola@nixen.es

PÁGINA WEB www.nixen.es

REDES SOCIALES: [@nixen_es](https://www.instagram.com/nixen_es)

UBICACIÓN: 100 % online

NIXEN

ENTRENAMIENTO • NUTRICIÓN