

GUÍA PARA COMENZAR TU PLAN DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO GRATUITO

**FRANK
ENDURANCE**

Training System powered by  **RunDot**

X

**PUERTO
VALLARTA**
MÉXICO

BY **UTMB®**

Este paso a paso te llevará de la mano para crear tu usuario y comenzar con tu entrenamiento personalizado.

Ten a la mano:

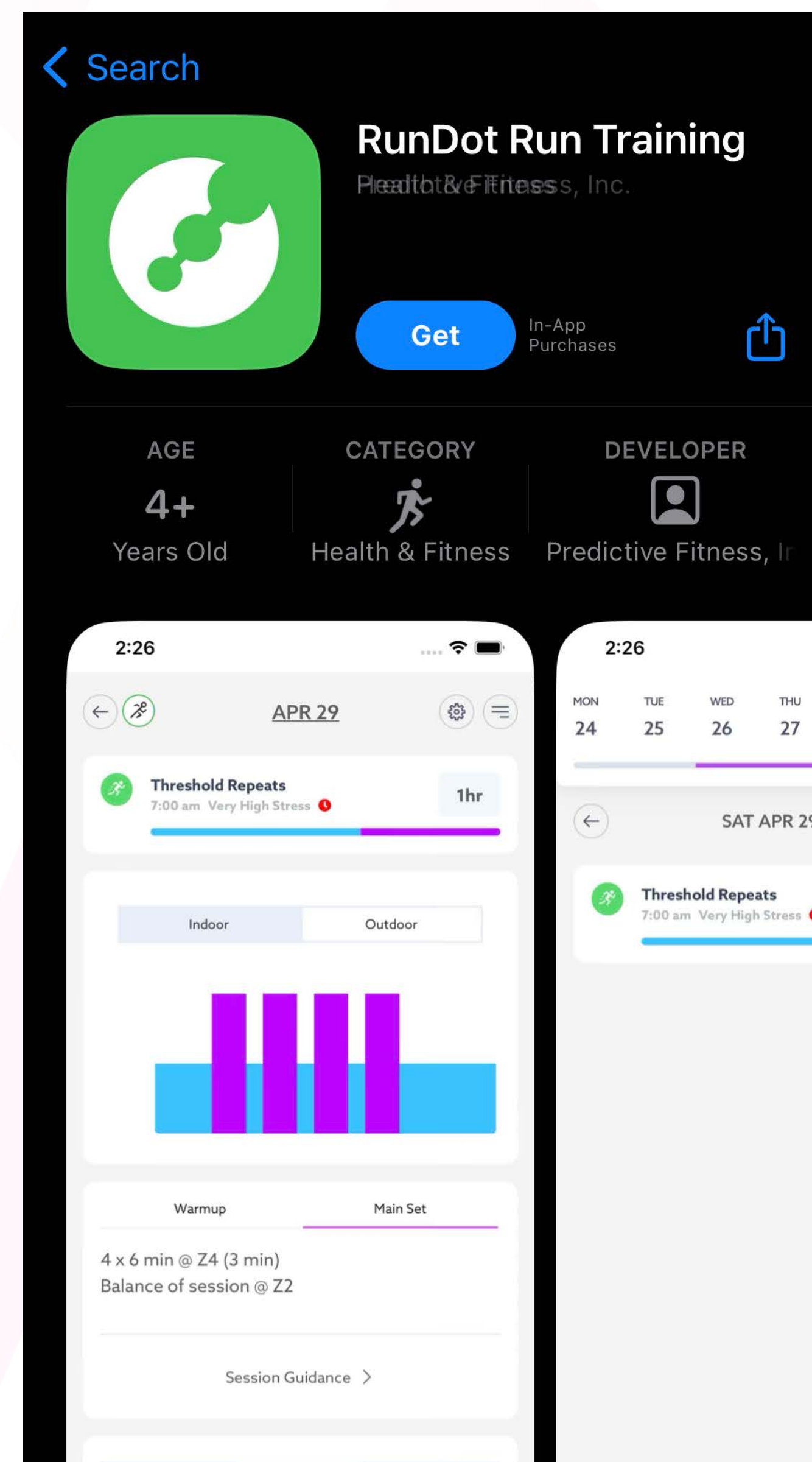


TU CELULAR

PASO 1



Descarga la app RunDot Run Training en tu celular.
Disponible en Android y iOS.



PASO 2

Usa el enlace para crear tu perfil y vincularlo a mi portal de entrenador (solo de esta forma tendrás acceso al entrenamiento oficial).

Crear mi perfil

Welcome to the RunDot Project!

Let's get started. No credit card required.

Enter your email address

Set a password

Register for Free

[Already a member? Log In](#)



PASO 3

Ingresa tus datos personales para que pueda personalizar tu plan de entrenamiento.

Just the basics

Tell us a little more about yourself

First Name

Last Name

Male

Female

My Location

Standard

Metric

My date of birth: MM/DD/YYYY

My height: 00 in

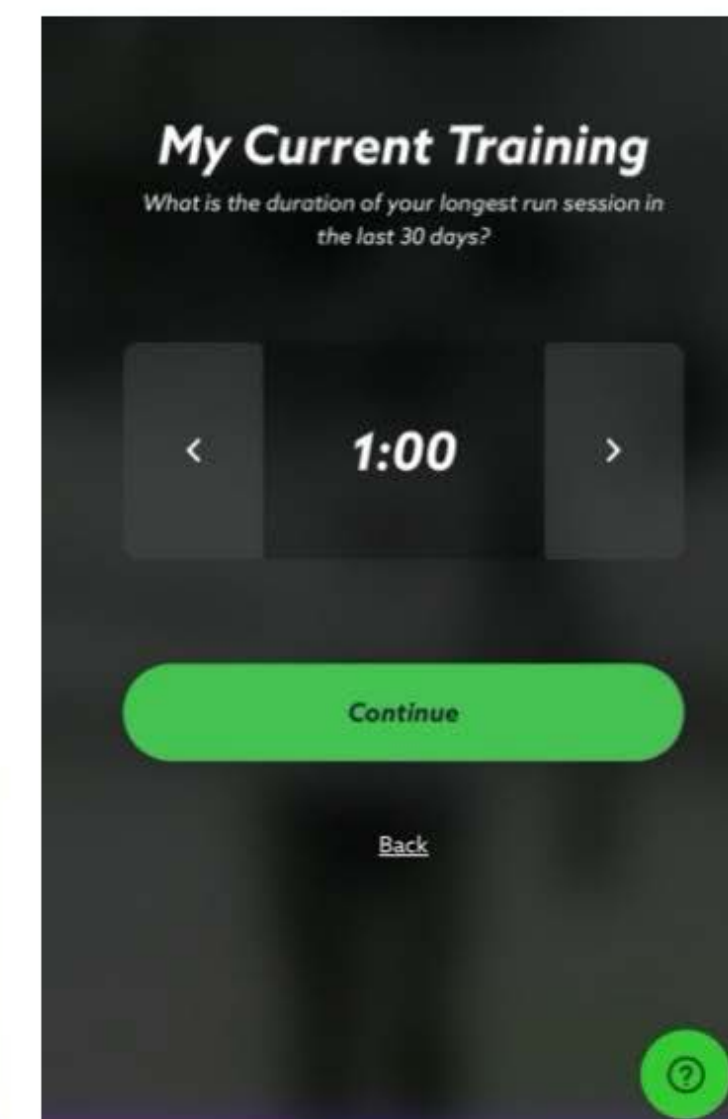
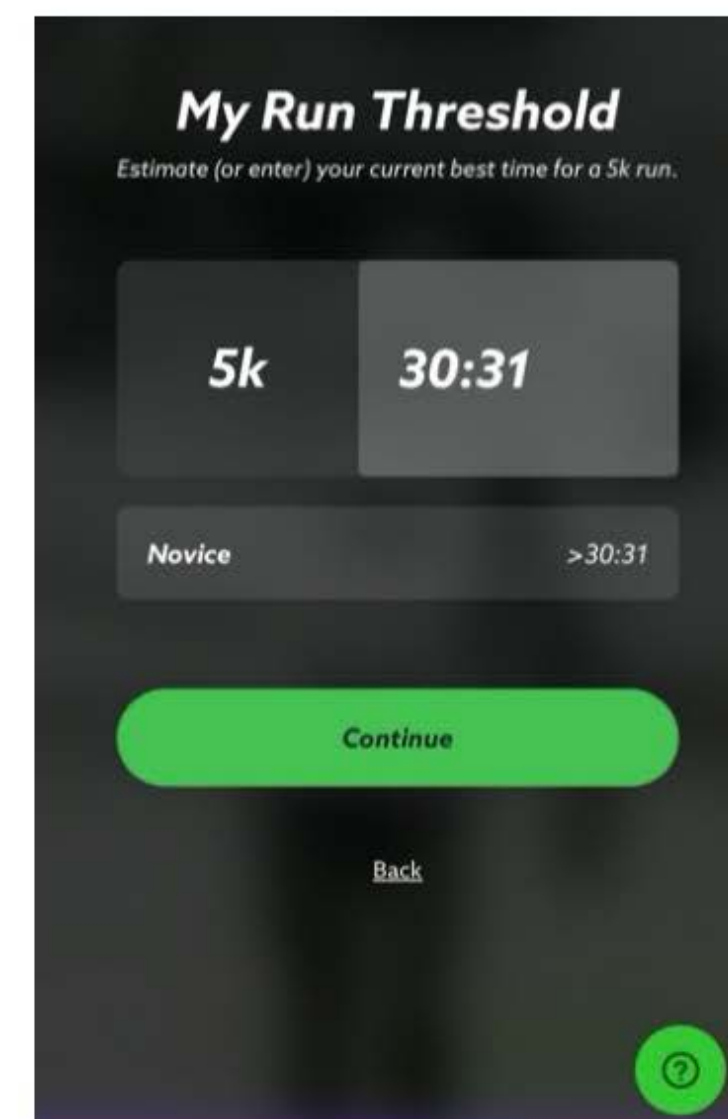
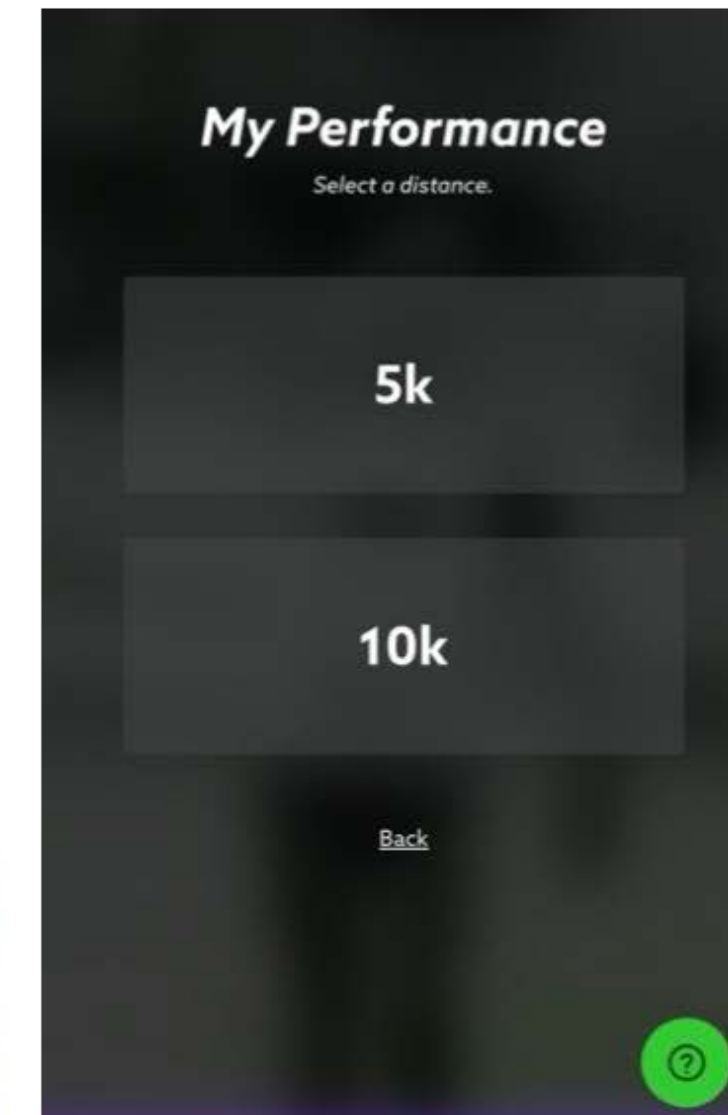
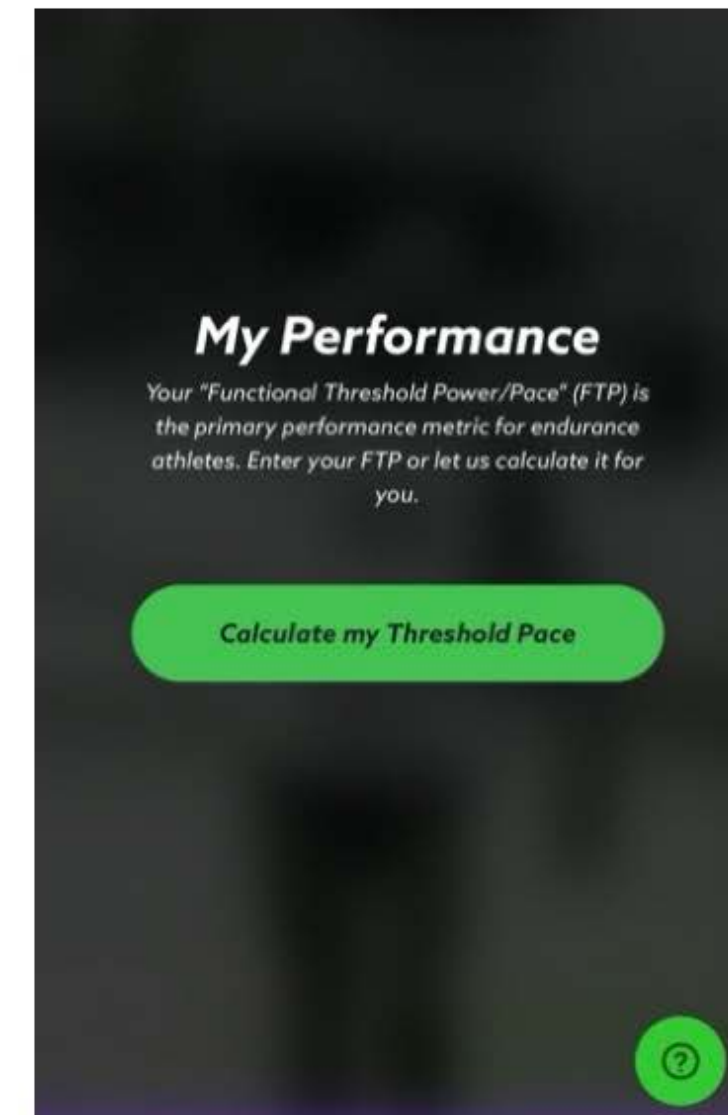
My weight: 000 lb



PASO 4

Proporciona información sobre tu nivel de rendimiento actual, para configurar tus ritmos y zonas de entrenamiento.

1. Elige "Calculate my Threshold FTP"
2. Selecciona la distancia sobre la cual tengas un estimado de tiempo efectuado (5k o 10k).
3. Elige el rango de tiempo aproximado que hayas realizado en esa distancia sobre la cual calcularemos tu nivel.
4. Confirma ese tiempo aproximado en la distancia elegida.
5. Selecciona el tiempo aproximado efectuado en tu sesión más larga en los últimos 30 días.
6. RunDot te dará una calificación que deberás tener en cuenta para evaluar tu progreso.



PASO 5

Deberás ingresar el nombre del Coach (escribe y selecciona Frank Endurance), solo de esta forma tendrás acceso al entrenamiento oficial.

Almost Done!
Were you referred by a Coach?

Frank Endurance

Continue

[I wasn't referred by a coach.](#)

?

Almost Done!
Were you referred by a Coach?

Frank

Frank Endurance

Continue

[I wasn't referred by a coach.](#)

?

Almost Done!
Were you referred by a Coach?

Frank Endurance

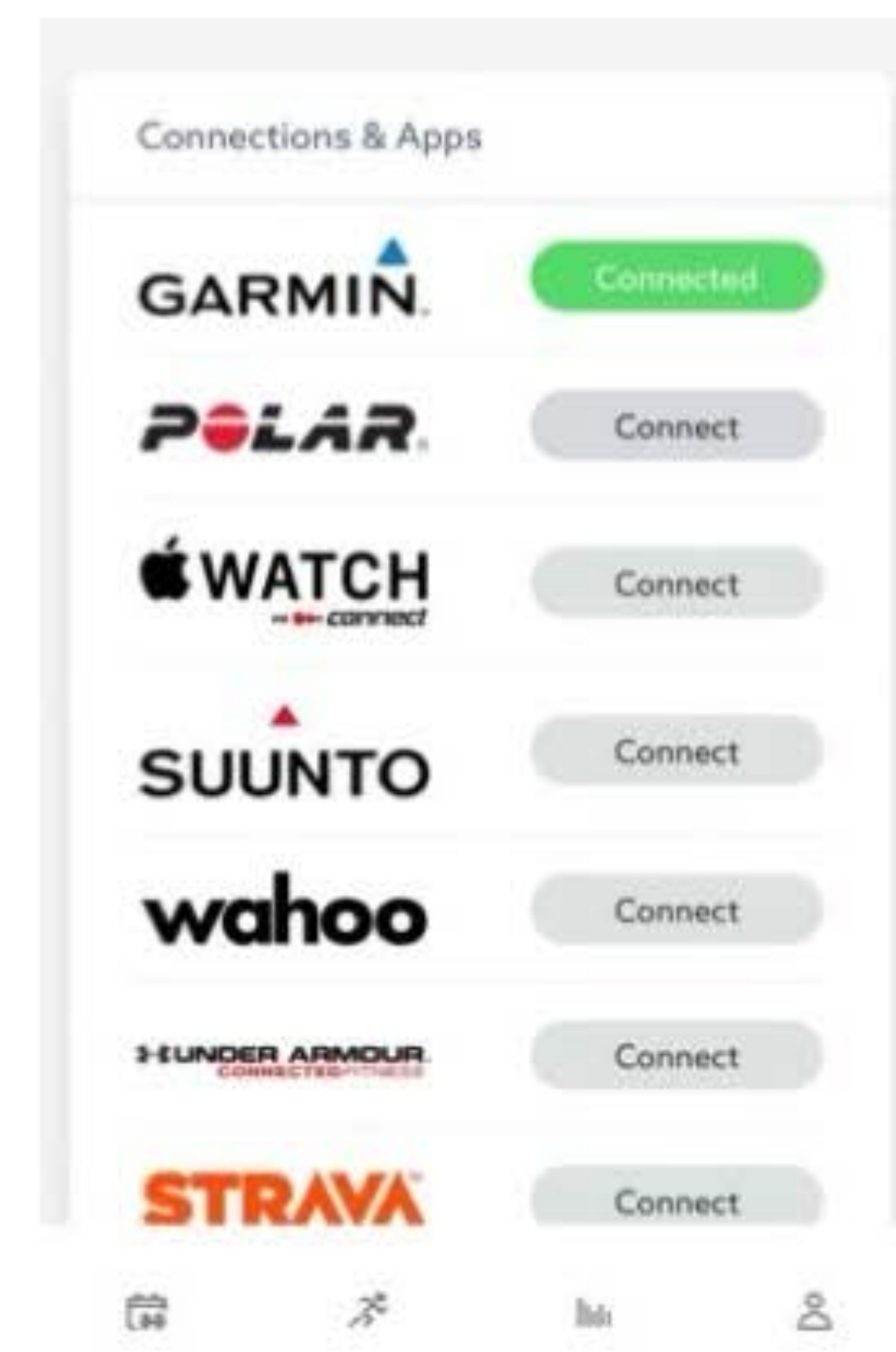
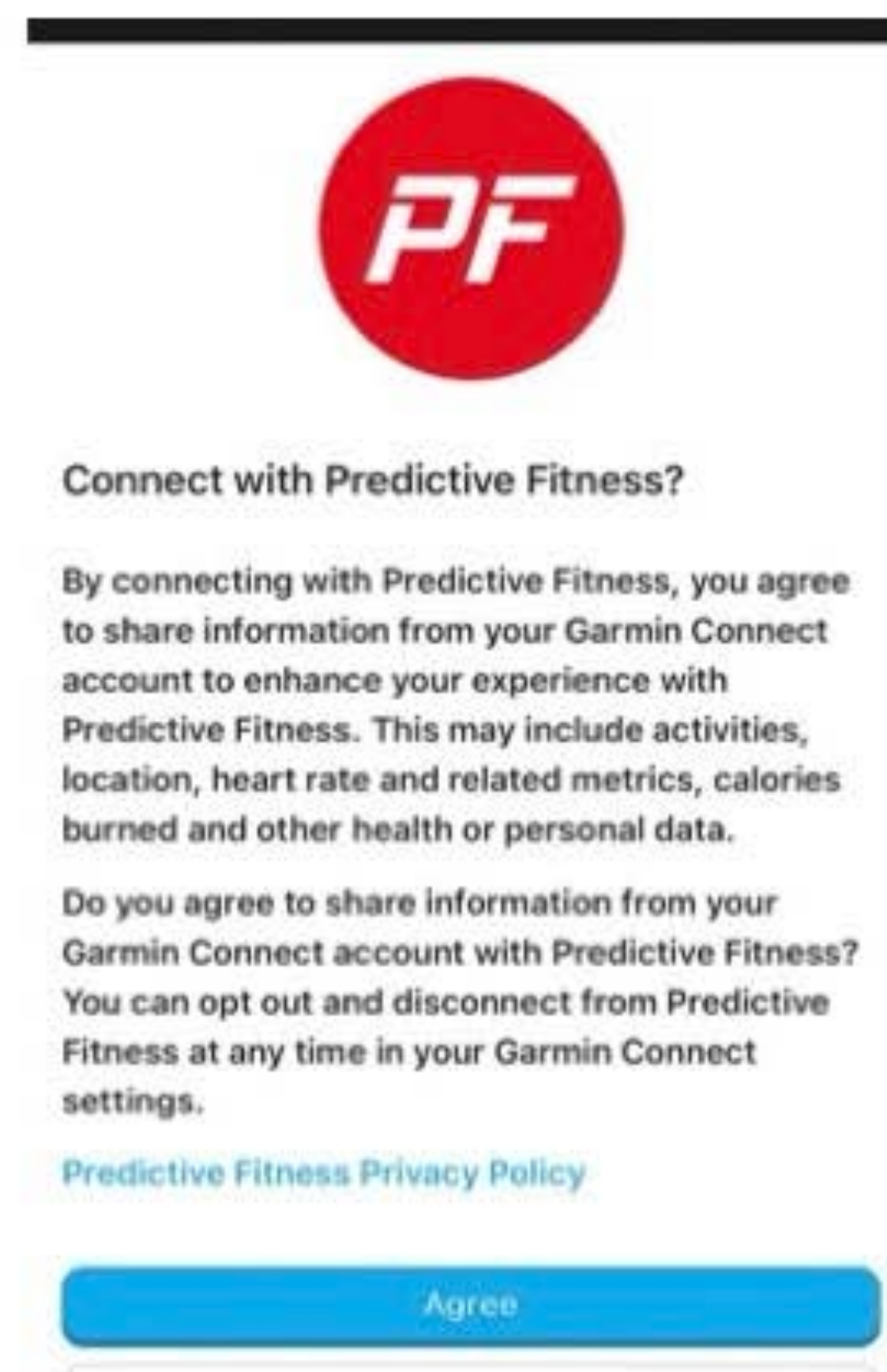
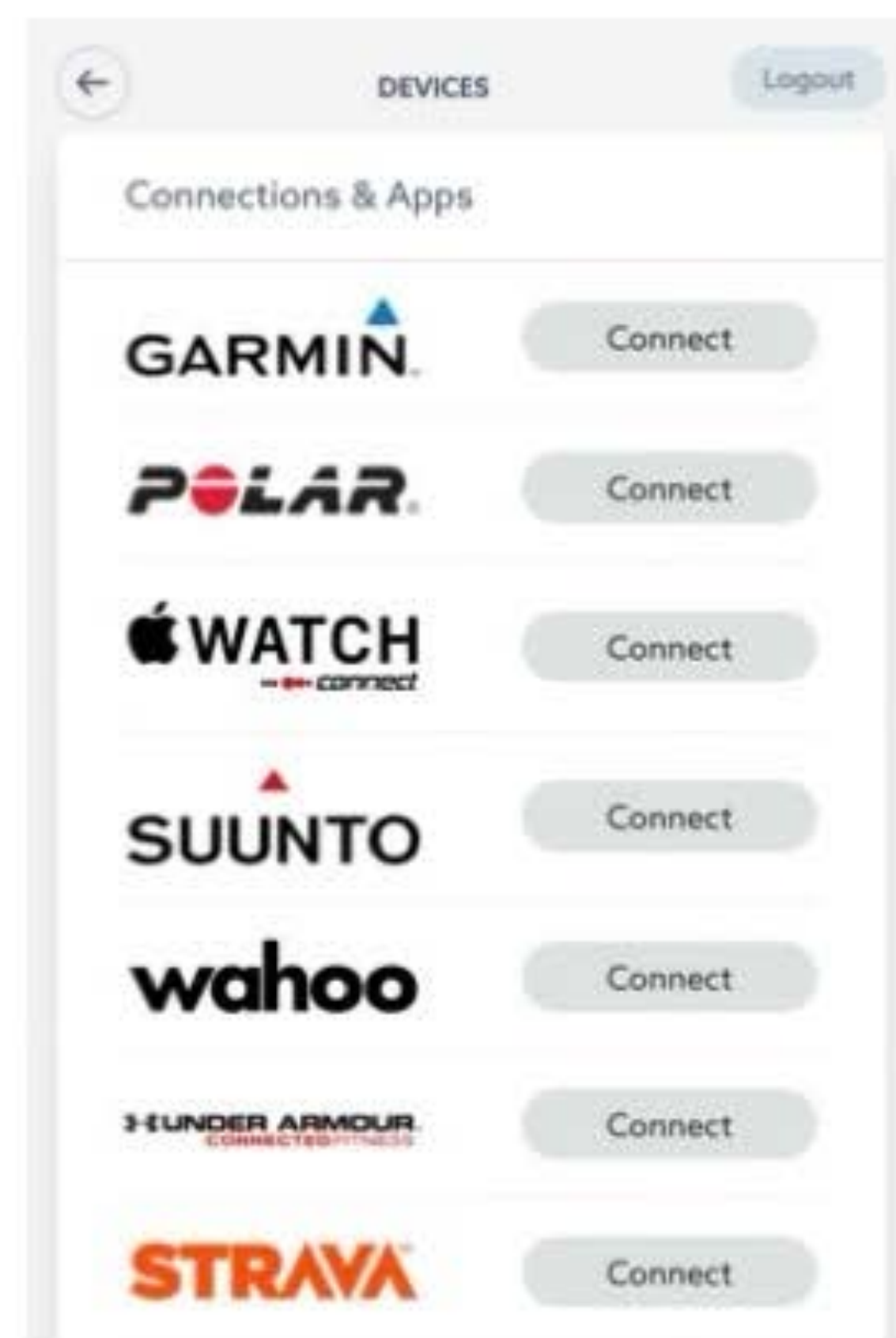
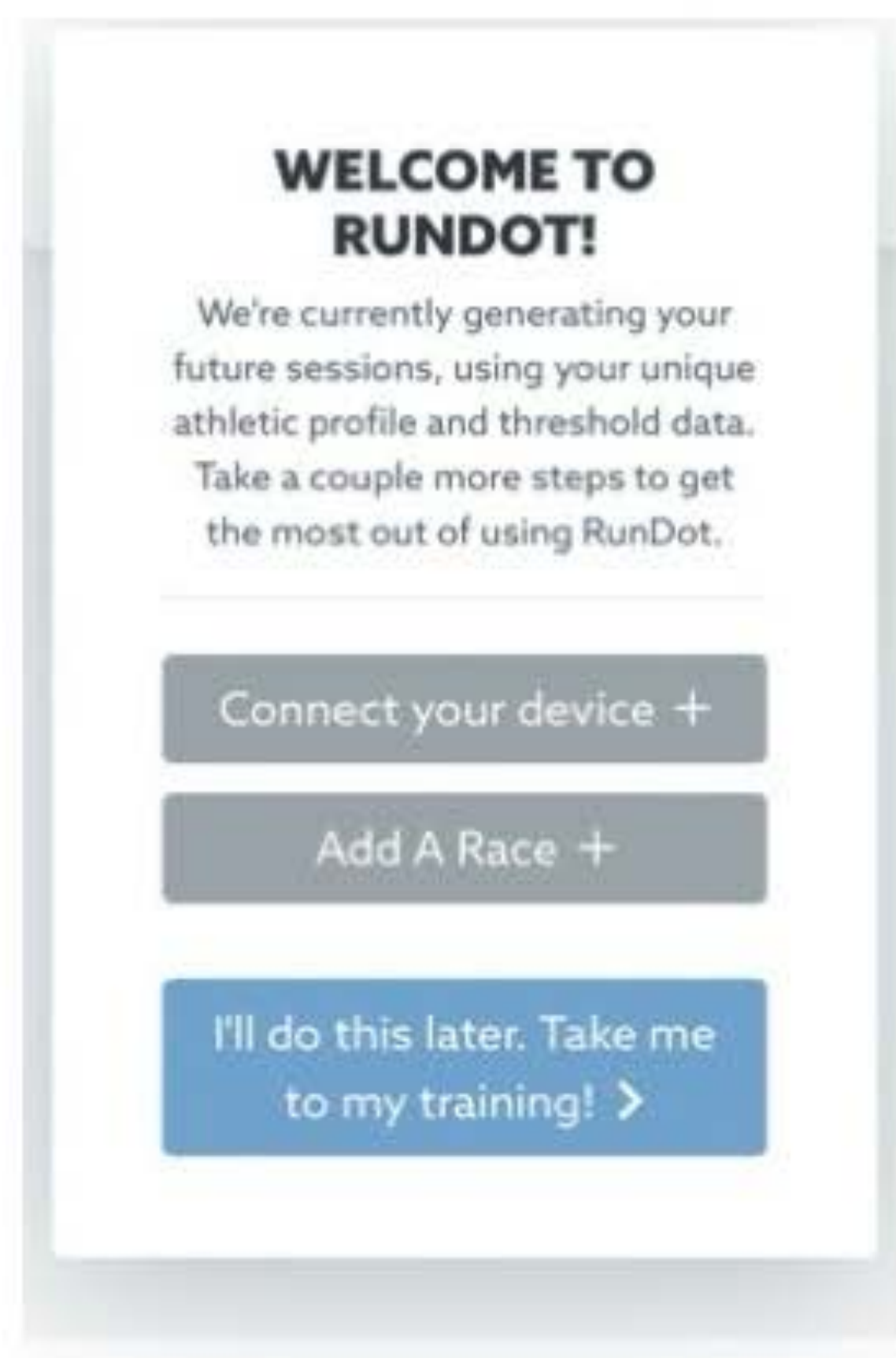
Continue

[I wasn't referred by a coach.](#)

?

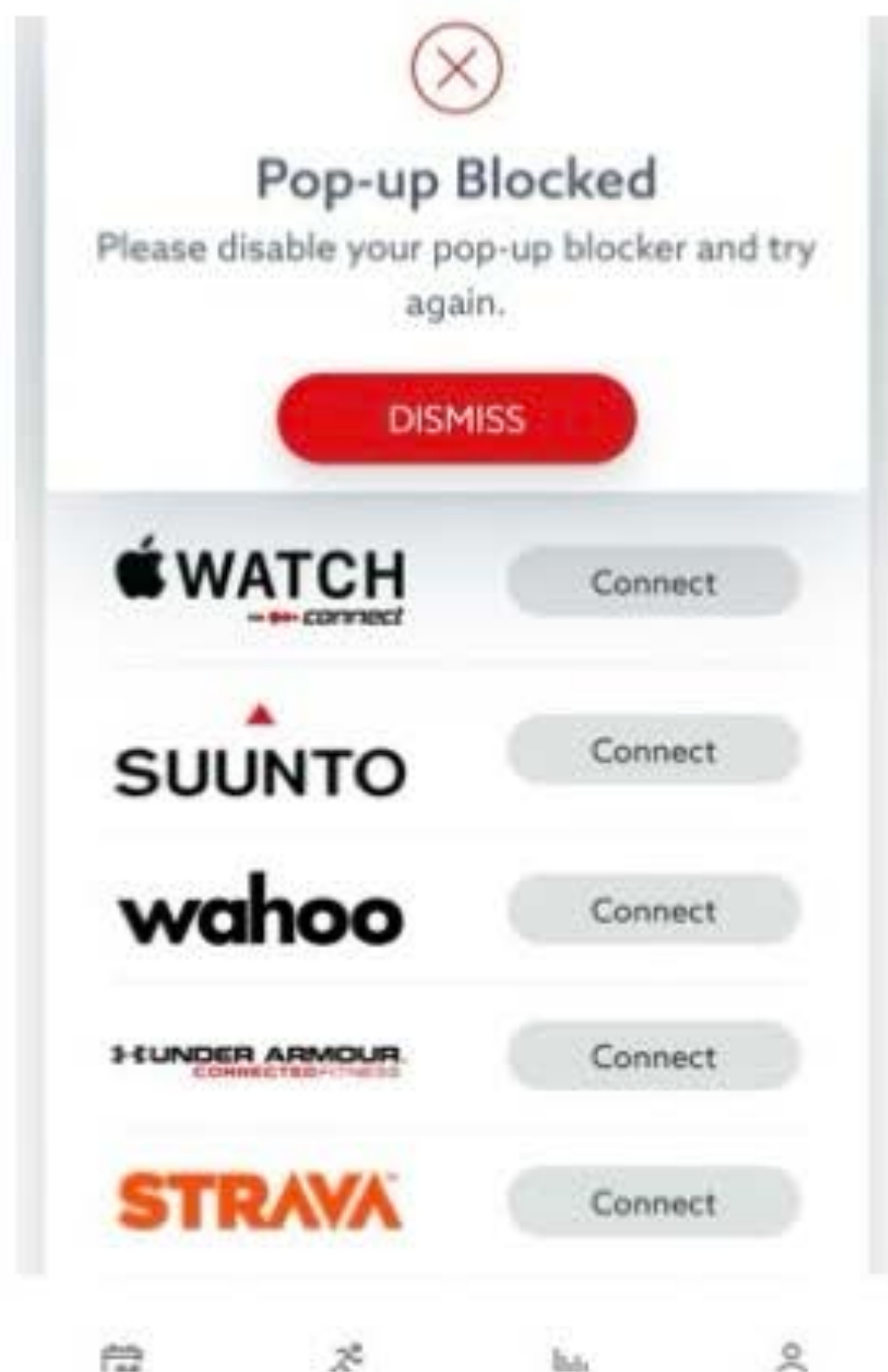
PASO 6

Conecta tu dispositivo para acceder a tus métricas fisiológicas.



¡OJO!

Si te topas con este aviso, deberás ir a la configuración de tu teléfono/computadora/tablet para permitir la aparición de ventanas emergentes.



PASO 7

El sistema creará un entrenamiento muestra, para que te familiarices y adaptes al nuevo método. Explóralo para entender todos los aspectos necesarios para entender tu entrenamiento y consultar dudas si las tienes.

Posterior a ello, yo me encargaré de personalizar tu plan con la distancia que has elegido para tu próximo evento.

Notarás que las sesiones están detalladas, explicando el calentamiento y parte principal, además de proporcionarte tus ritmos y zonas de entrenamiento.

MON 03

TUE 04

WED 05

THU 06

FRI 07

SAT 08

SUN 09

←

TUE JUN 04

⚙️

☰

★

LVL 0

COPPER

Total XP

0 / 30 XP

🏃

Sample Run Session

7:00 am

45m

Session XP

0 / 0

←

🏃

JUN 04

⚙️

☰

🏃

Sample Run Session

7:00 am

45m

Session XP

0 / 0

Indoor

Outdoor

Warmup

Main Set

3 x 6 min @ Z4 (1 min @ Z2)

Balance of time @ Z2

This workout reads as follows:
3 efforts of 6 minutes each done at Zone 4 (Threshold) intensity with 1 minute recovery at Zone 2 between each effort.

Whatever time is remaining in your prescribed session duration, complete it at Zone 2 (Endurance) intensity.

⚡ Power

🕒 Pace

❤️ HR

Zone	<	Target	>	Planned
Z1	81	94	106	0:00
Z2	107	123	138	0:00
Z3	139	149	158	0:00
Z4	159	163	166	0:00
Z5	167	170	172	0:00
Z6		≥ 173		0:00

⚡ Power

🕒 Pace

❤️ HR

Zone	<	Target	>	Planned
Z1	9:42	8:36	8:16	0:00
Z2	8:15	7:52	7:20	0:00
Z3	7:19	6:41	6:30	0:00
Z4	6:29	6:12	6:00	0:00
Z5	5:59	5:40	5:33	0:00
Z6		≤ 5:32		0:00

PASO 8

Una vez que hayas terminado tu registro en la app, notifícanos por [email](#) o por [WhatsApp](#), enviándonos tu nombre y distancia en la que estarás participando en Puerto Vallarta by UTMB 2024.

Gracias por depositar tu confianza en mi servicio.
¡Será un placer guiarte!

Email: frank.martinez@tridot.com

WhatsApp: <https://wa.me/message/TYBGSYUSB5HDH1>

Instagram: www.instagram.com/frank_endurance/

YouTube: www.youtube.com/c/FrankEndurance