

PREPARACIÓN DE LA MADRID SEGOVIA

En este plan de entrenamiento está organizado para poder disfrutar de la marcha de btt Madrid-Segovia. Esta orientada a un perfil de ciclista que quiere organizar sus entrenamientos para mejorar su estado de forma-salud atendiendo a los principios básicos del entrenamiento. Es un plan generalista que cada individuo tendrá que adaptar a sus peculiaridades de horarios y condición física, por lo que igual se te podría quedar “corto” o incluso lo contrario “excesivo” si estás en tu fase inicial como ciclista.

Anteriormente a este último mes deberíamos haber trabajado por lo menos unos meses con una rutina de unas 5-10 horas semanales de entrenamiento para llegar con garantías para disfrutar la prueba.

Teniendo en cuenta que casi todos disponemos de más tiempo los fines de semana que entre semana, este plan de entrenamiento tendrá entrenamientos cortos entre semana y más largos los fines de semana. Por otro lado y pensando que muchos deportistas tienen rodillo para poder entrenar entre diario todos los entrenamientos de diario están descritos para rodillo, pero el ciclista que tenga la suerte de poder entrenar en la calle, podrá adaptar fácilmente el entrenamiento añadiendo entre un 50-100% más de volumen de trabajo en aeróbico o zona 2.

En este cuadro ponemos un ejemplo de lo que podría ser este último mes de entrenamiento.

SEM	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
13	CORE	RODILLO Z2: 80' 3 X (Z3 3'+ Z4 3' + rec 3') Cadencia 80-90	RODILLO Z2: 60'	RODILLO Z2: 70' Series de Fuerza: 7 X 4'rec. 3' Cadencia 60-65	DESCANSO	SALIDA Z2 4:30 H Terreno sinuoso subidas en Z4- Z5	SALIDA Z2 5:00 H
14	CORE	RODILLO Z2: 90' 4 X (Z3 3'+ Z4 3' + rec 3') Cadencia 80-90	RODILLO Z2: 60'	RODILLO Z2: 90' Series de Fuerza: 8 X 4'rec. 3' Cadencia 60-65	DESCANSO	SALIDA Z2 4:00 H Terreno sinuoso subidas en Z4- Z5	SALIDA Z2 6:00 H
15	CORE	RODILLO Z2: 90' 5 X (Z3 3'+ Z4 3' + rec 3') Cadencia 80-90	RODILLO Z2: 60'	RODILLO Z2: 90' Series de Fuerza: 6 X 4'rec. 3' Cadencia 60-65	DESCANSO	SALIDA Z2 3:00 H Terreno sinuoso subidas en Z4	SALIDA Z2 3:00 H
16	CORE	RODILLO Z2: 60'	DESCANSO	RODILLO Z2: 60'	DESCANSO	MADRID SEGOVIA	

RODILLO En las sesiones de rodillo ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- o Realiza como mucho la mitad del tiempo establecido del trabajo hasta un máximo de 1:30 h
- o Completa todas las series establecidas en el entrenamiento.
- o En cuanto a la frecuencia cardiaca, baja como 5 pulsaciones los rangos que tienes establecidos para las salidas en la calle.
- o Hidrátate todo lo posible, con el rodillo tienes mucha pedida de agua y sales.

NOTAS GENERALES.

Este último mes de entrenamiento el objetivo es acercarnos al estado de forma. No nos olvidamos del trabajo aeróbico la Z2 y Z3, introducimos el trabajo de Fuerza y además el de zona umbral o Z4.

La disponibilidad sería 3-4 días a la semana de bici (en principio entre semana 2-3 días de entrenamiento si se puede hacer en la calle o monte mejor, si no podríamos seguir con el rodillo, pero las sesiones ya serán largas. El tiempo marcado será el del rodillo, pero si salimos a la carretera-montaña tendríamos que ampliar un 50-70% el tiempo total del entrenamiento llegando a la 2:00-2:15 h entre semana. Sería conveniente meter 2 días de trabajo a la semana de CORE.

Entrenamiento específico:

- Series de intensidad Z3, seguimos con este trabajo muy importante para mejorar el rendimiento en el ciclismo, ampliaremos el tiempo en zona 3. Para la correcta realización de estas series recuerda, serán a una cadencia mayor de la que se utiliza habitualmente, entorno a 90-100 pedaladas por minuto si las haces en rodillo o en terreno llano o también se pueden hacer en pequeñas subidas con una cadencia entorno a 80. En cuanto a la zona de entrenamiento corresponderá con una Z3, donde todavía no se entrecorta la respiración, se podría hablar con cierta dificultad, (revisar zonas de entrenamiento)
- Series de Fuerza Resistencia. Este tipo de trabajo también denominado de Torque, consiste en hacer series atascado, a una cadencia entorno a 60 pedaladas por minuto, lo ideal en una subida constante de un 4-5% de desnivel. Si no puedes hacerlas en la calle tendrás que aumentar la resistencia en el rodillo o metiendo más carga o aumentando el desarrollo. Importante además de “atascarte” es la aplicación de fuerza a los pedales. La zona de trabajo sería Z3 alta o Z4, intensidad alta.

- Terreno sinuoso. Este entrenamiento ya podemos empezar hacer subidas, en principio serian cortas (2-5 km) y a un ritmo en Z4. Esta intensidad sería ya alta en zona umbral, donde no se puede hablar y la respiración se acelera. El desnivel acumulado ideal serían unos 150-200 m cada hora de entrenamiento, en un entrenamiento de 3:00 h aproximadamente 500 m.

Como observarás las cargas de trabajo va incrementando poco a poco a lo largo de las semanas (esto es uno de los principios del entrenamiento), excepto la última semana que sería la de descarga o regeneración. En todos los planes de entrenamiento bien organizados deben de existir periodos de incremento de carga y otros de bajar la carga para que el cuerpo recupere y “asimile” el entrenamiento anterior, es la única forma de evolucionar y evitar sobrecargas o sobreentrenamiento.

Series combinadas, en las que vamos a combinar la Z3 con la Z4, la idea de este trabajo es combinar ambos ritmos de entrenamiento de forma progresiva con una pauta de recuperación en Z1. Seguimos el principio de la progresión como siempre y empezamos haciendo bloques de 3 para acabar con bloques de 5 repeticiones.

En cuanto a la salida de los sábados ya podremos “estrujarnos” al máximo para poder llegar a nuestra Z5, que significa terminar las subidas al máximo de nuestra capacidad.. Esto es opcional si no quieres llegar a estas intensidades no pasa nada, es solo para los que quieren llegar a su máximo nivel de rendimiento.

La ultima semana previa a nuestro objetivo tendremos que llegar FRESCOS, para esto haremos coincidir con una semana de regeneración y poca carga.

Por último algunos consejos para LA PRUEBA uno de los objetivos de los entrenamientos ha sido “conocernos” desde el punto de vista físico y con este conocimiento tendremos en cuenta las siguientes premisas para disfrutar de nuestra Madrid-Segovia:

- No sobrepases tus rangos de trabajo habituales, en el llano Z2-Z3, en las subidas Z4, y siempre regulando los esfuerzos, ya te debes de conocer, piensa en que lo importante es reservar fuerzas sobre todo para la parte final, la subida y la llegada a Segovia.

- Aliméntate de forma constante, ingiere cada 45' minutos algo de hidrato de carbono durante toda la prueba. Esto lo tendrías que haber "ensayado" en los entrenamientos, no pruebes alimentos ni bebidas nuevas para el evento, barritas, geles, isotónicos, etc... Come y bebe lo que estés acostumbrado en los entrenamientos.
- Si quieres coger un "grupo" para ir acompañado asegúrate que tienen más o menos el mismo nivel de condición física que tu, no intentes seguir a los que están más fuertes porque terminarás pagándolo y si vas con un grupo demasiado lento para tu nivel igual te terminarás "aburriendo".