

3º MES DE ENTRENAMIENTO PARA LA MADRID - SEGOVIA MTB 2023

SEM	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
9	GIMNASIO-CORE 3 X 6 Rep 1-2' rec (6 rep de 12 que podrías hacer)	RODILLO Z2: 80' Series en Z3: 3 X 12' rec. 5' Cadencia 80-90	RODILLO Z2: 60'	RODILLO Z2: 70' Series de Fuerza: 4 X 4' rec. 4' Cadencia 60-65	DESCANSO	SALIDA Z2 3:45H Terreno sinuoso subidas en Z3-Z4	SALIDA Z2 4:15 H
10	GIMNASIO-CORE 3 X 6 Rep 1-2' rec (6 rep de 12 que podrías hacer)	RODILLO Z2: 90' Series en Z3: 3 X 15' rec. 5' Cadencia 80-90	RODILLO Z2: 60'	RODILLO Z2: 80' Series de Fuerza: 6 X 4' rec. 4' Cadencia 60-65	DESCANSO	SALIDA Z2 4:00 H Terreno sinuoso subidas en Z4	SALIDA Z2 4:30 H
11	GIMNASIO-CORE 3 X 6 Rep 1-2' rec (6 rep de 12 que podrías hacer)	RODILLO Z2: 90' Series en Z3: 3 X 20' rec. 5' Cadencia 80-90	RODILLO Z2: 60'	RODILLO Z2: 80' Series de Fuerza: 7 X 4' rec. 4' Cadencia 60-65	DESCANSO	SALIDA Z2 4:15 H Terreno sinuoso subidas en Z4	SALIDA Z2 4:45H
12 R	DESCANSO	RODILLO Z2: 60'	GIMNASIO 3 X 6 Rep 1-2' rec (6 rep de 12 que podrías hacer)	RODILLO Z2: 60'	DESCANSO	SALIDA Z2 3:30 H Terreno sinuoso subidas en Z4	SALIDA Z2 3:00 H

En este tercer mes de entrenamiento el objetivo es acercarnos al estado de forma. Seguimos trabajando 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. Seguimos con el gimnasio, pero solo para mantener el estímulo de fuerza-velocidad, si no podemos 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.

GIMNASIO

Lo ideal sería poder mantener una sesión de trabajo de fuerza en el gimnasio con el objetivo de mantener el estímulo NEUROMUSCULAR, sin que genere fatiga para la bici. La carga de trabajo sería media 6 repeticiones de 12 que podrías hacer (la mitad) pero con un gesto RAPIDO.. tratamos de aumentar la velocidad de ejecución en concéntrico RAPIDO (cuando el músculo o grupo muscular implicado en el movimiento se contrae) que en el de excéntrico (cuando el musculo se estira). Recuerda fijar mucho la atención en las articulaciones para que no se desvíen del movimiento y no sufran. No debes hacer movimientos de flexo extensión completos, en general con hacer el mismo rango de movimiento que hacemos pedaleando sería suficiente.

Si no tienes disponibilidad de gimnasio lo ideal sería hacer 2 sesiones de CORE a la semana, lunes y viernes, por ejemplo.