

4º MES DE ENTRENAMIENTO / MADRID - SEGOVIA MTB 2023

13	GIMNASIO-CORE 3 X 6 Rep 1-2' rec (6 rep de 12 que podrías hacer)	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	GIMNASIO-CORE 3 X 6 Rep 1-2' rec (6 rep de 12 que podrías hacer)	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	GIMNASIO-CORE 3 X 6 Rep 1-2' rec (6 rep de 12 que podrías hacer)	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	DESCANSO	RODILLO Z2: 60'	DESCANSO	RODILLO Z2: 60'	DESCANSO	MADRID SEGOVIA MTB 2023	

Este ciclo ya se acerca nuestro reto. Seguiremos aumentando la carga de trabajo en las dos vertientes, tanto en intensidad trabajando más día la Z4 que nos ayudará a mejorar nuestro umbral, y más tiempo en Z2 que nos seguirá mejorando la eficiencia o fondo.

Como en los anteriores ciclos mantenemos la misma dinámica de trabajo entre semana rodillo (recordar que para el que tenga tiempo para salir a la carretera-montaña a entrenar podrá doblar el tiempo de trabajo, pero NUNCA el número de series propuestas).

En cuanto a la novedad de trabajo específico para este ciclo estarán:

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 última 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 “concernos” desde el punto de vista físico y con este conocimiento tendremos en cuenta las siguientes premisas para disfrutar de nuestra Madrid-Segovia MTB:

- 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”.