



## 5º mes de entrenamiento

### PUESTA A PUNTO, ÚLTIMOS CONSEJOS

En este último mes de entrenamiento ya nos tenemos que aproximar a la distancia de nuestro objetivo y sobre todo a la duración de los esfuerzos, no pasa nada si nos quedamos alguna hora por debajo de la que pensamos que vamos a hacer en la prueba, incluso si vas a estar más confiando puedes incrementar algún entrenamiento del fin de semana hasta una hora más.

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 “conocernos” desde el punto de vista físico y con este conocimiento tendremos en cuenta las siguientes premisas para disfrutar de nuestra AITANA TOUR:

- 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.
- 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 tú, 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”.
- Y sobre todo **¡¡DISFRUTA!!** Hemos hecho un gran trabajo y **¡ahora viene la recompensa!**

28  
ABR

SEM	LUN	MAR	MIR	JUE	VIE	SAB	DOM
17	<b>GIMNASIO-CORE</b> 3 X 6 Rep 1-2' rec (5 rep de 12 que podrías hacer)	<b>RODILLO</b> Z2: 80' HIT: 2 X 5 X (30"tope + 30" rec) rec 5'	<b>RODILLO</b> Z2: 60'	<b>RODILLO</b> Z2: 70' Series de Fuerza: 7 X 4' rec. 3' Cadencia 60-65	<b>DESCANSO</b>	<b>SALIDA</b> 4:30 H Terreno sinuoso subidas en Z4	<b>SALIDA</b> Z2 6:00 H
18	<b>GIMNASIO-CORE</b> 3 X 6 Rep 1-2' rec (5 rep de 12 que podrías hacer)	<b>RODILLO</b> Z2: 90' HIT: 3 X 5 X (30"tope + 30" rec) rec 5' Cadencia 80-90	<b>RODILLO</b> Z2: 60'	<b>RODILLO</b> Z2: 90' 5 X (Z3 3" + Z4 3" + rec 3') Cadencia 80-90	<b>DESCANSO</b>	<b>SALIDA Z2</b> 4:00 H Terreno sinuoso subidas en Z4-Z5	<b>SALIDA</b> Z2 6:30 H
20	<b>DESCANSO</b>	<b>RODILLO</b> Z2: 60' HIT: 3 X 5 X (30"tope + 30" rec) rec 5'	<b>RODILLO</b> Z2: 60'	<b>RODILLO</b> Z2: 70' Series de Fuerza: 6 X 4' rec. 3' Cadencia 60-65	<b>DESCANSO</b>	<b>SALIDA Z2</b> 3:30 H Terreno sinuoso subidas A TOPE	<b>SALIDA</b> PASEO 2:00 H
19 MAY	<b>DESCANSO</b>	<b>RODILLO</b> Z2: 80' HIT: 2 X 5 X (30"tope + 30" rec) rec 5'	<b>DESCANSO</b>	<b>RODILLO</b> Z2: 60'	<b>PASEO</b> 1:00 H	<b>MADRID SEGOVIA MTB</b>	<b>DESCANSO</b>