



4º mes de entrenamiento

AUMENTO DE LA CARGA DE TRABAJO TANTO EN INTENSIDAD COMO EN RESISTENCIA

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 (recordad 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 estarían:

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.

31
MAR

SEM	LUN	MAR	MIR	JUE	VIE	SAB	DOM
13	GIMNASIO-CORE 3 X 6 Rep. 1-2' rec (6 rep de 12 que podrías hacer)	RODILLO 22: 60" 3 X (23 3' + 24 3' + rec 3') Cadencia 80-90	RODILLO 22: 60"	RODILLO 22: 70" HIIT: 2 X 3 X (1 TOPE + 1 REC) rec 5'	DESCANSO	SALIDA 4:30 H Terreno sinuoso subidas en 24	SALIDA 22 5:15 H
14	GIMNASIO-CORE 3 X 6 Rep. 1-2' rec (6 rep de 12 que podrías hacer)	RODILLO 22: 90" 4 X (23 3' + 24 3' + rec 3') Cadencia 80-90	RODILLO 22: 60"	RODILLO 22: 90" HIIT: 3 X 3 X (1 TOPE + 1 REC) rec 5'	DESCANSO	SALIDA 4:00 H Terreno sinuoso subidas en 24	SALIDA 22 5:30 H
15	GIMNASIO-CORE 3 X 6 Rep. 1-2' rec (6 rep de 12 que podrías hacer)	RODILLO 22: 90" 5 X (23 3' + 24 3' + rec 3') Cadencia 80-90	RODILLO 22: 60"	RODILLO 22: 90" HIIT: 4 X 3 X (1 TOPE + 1 REC) rec 5'	DESCANSO	SALIDA 4:00 H Terreno sinuoso subidas en 24	SALIDA 22 5:45 H
16	DESCANSO	RODILLO 22: 60"	DESCANSO	RODILLO 22: 60"	DESCANSO	SALIDA 3:00 H Terreno sinuoso subidas en 24-25	SALIDA 22 3:00 H