



## 3º mes de entrenamiento

### ENTRENAMIENTO DE CALIDAD SIN DESCUIDAR EL FONDO, NOS ACERCAMOS AL ESTADO DE FORMA

#### NOTAS GENERALES:

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, sino 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 dos 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, en torno 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 en torno 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 en torno 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**. Con este entrenamiento ya podemos empezar hacer subidas, en principio serían 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 van 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 sobre entrenamiento.

## 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 RÁPIDO tratamos de aumentar la velocidad de ejecución en concéntrico RÁPIDO (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 dos sesiones de CORE a la semana, lunes y viernes por ejemplo.

03  
MAR

SEM	LUN	MAR	MIR	JUE	VIE	SAB	DOM
9	<b>GIMNASIO-CORE</b> 3 X 6 Rep 1-2" rec (6 rep de 12 que podrías hacer)	<b>RODILLO</b> 22: 00" Series en Z3: 3 X 12" rec. 5" Cadencia 90-90	<b>RODILLO</b> 22: 00"	<b>RODILLO</b> 22: 70" Series de Fuerza: 4 X 4" rec. 4" Cadencia 60-65	<b>DESCANSO</b>	<b>SALIDA</b> 3:45H C.V Terreno sinuoso subidas en Z3-Z4	<b>SALIDA</b> Z2 4:15 H
10	<b>GIMNASIO-CORE</b> 3 X 6 Rep 1-2" rec (6 rep de 12 que podrías hacer)	<b>RODILLO</b> 22: 90" Series en Z3: 3 X 15" rec. 5" Cadencia 90-90	<b>RODILLO</b> 22: 60"	<b>RODILLO</b> 22: 80" Series de Fuerza: 6 X 4" rec. 4" Cadencia 60-65	<b>DESCANSO</b>	<b>SALIDA</b> 4:00 H Terreno sinuoso subidas en Z4	<b>SALIDA</b> Z2 4:30 H
11	<b>GIMNASIO-CORE</b> 3 X 6 Rep 1-2" rec (6 rep de 12 que podrías hacer)	<b>RODILLO</b> 22: 90" Series en Z3: 3 X 20" rec. 5" Cadencia 90-90	<b>RODILLO</b> 22: 60"	<b>RODILLO</b> 22: 80" Series de Fuerza: 7 X 4" rec. 4" Cadencia 60-65	<b>DESCANSO</b>	<b>SALIDA</b> 4:15 H Terreno sinuoso subidas en Z4	<b>SALIDA</b> Z2 5:00H
12	<b>DESCANSO</b>	<b>RODILLO</b> 22: 60"	<b>GIMNASIO</b> 3 X 6 Rep 1-2" rec (6 rep de 12 que podrías hacer)	<b>RODILLO</b> 22: 60"	<b>DESCANSO</b>	<b>SALIDA</b> 3:30 H Terreno sinuoso subidas en Z4	<b>SALIDA</b> Z2 3:00 H