



2º mes de entrenamiento

REFORZA LA BASE Y PRIMER CICLO DE ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO

En este segundo bloque vamos a seguir conservando alguna de las premisas del primer mes de entrenamiento.

Seguimos trabajando de forma muy progresiva en la bicicleta y mantenemos el trabajo de fuerza en el gimnasio entre semana. La disponibilidad sería 3-4 días a la semana de bici (en principio entre semana 2 días de rodillo que se podría hacer en la calle si se dispone de tiempo ampliando un 70-100% la duración, y el fin de semana en carretera o monte). Implementamos dos días de trabajo de fuerza en el gimnasio.

Entrenamiento específico. En este mes vamos a empezar a introducir las primeras sesiones de series o trabajo específico que nos servirán para ir mejorando nuestras zonas de trabajo.

- **Esprints:** se desarrollan con una cadencia alta a máxima intensidad y con una duración corta 10". La rec. (recuperación) será amplia de 3´.
- **Series de intensidad Z3,** 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 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).
- **Terreno sinuoso.** Este entrenamiento ya podemos empezar hacer subidas, en principio serían cortas (2-5 km) y a un ritmo en Z3. El desnivel acumulado ideal sería unos 150-200 m cada hora de entrenamiento, en un entrenamiento de 3:00 h aproximadamente 500 m.

En este ciclo sigue siendo el principal objetivo acumular horas en Z2, para mejorar nuestra eficiencia o economía.

En cuanto al trabajo de fuerza en el gimnasio, vamos a bajar ligeramente el número de repeticiones, implicaría subir ligeramente el peso, pero lo más importante es la velocidad de ejecución. Recuerda que tenemos que hacer un gesto rápido en la fase concéntrica (cuando la musculatura principal implicada en el ejercicio se contrae) y una fase más lenta durante la fase excéntrica (cuando el músculo o grupo muscular se estira).

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.

03
FEB

SEM	LUN	MAR	MIR	JUE	VIE	SAB	DOM
5	DESCANSO	GIMNASIO-CORE 3 X 8 Rep rec 1-2'	RODILLO Z2: 60' Sprints 3 X 10" rec 3' Cadencia 80-90	RODILLO Z2: 60' Series en Z3: 3 X 5' rec. 5' Cadencia 80-90	GIMNASIO-CORE 3 X 8 Rep rec 1-2'	SALIDA Z3-Z3 3:15 H CV Terreno sinuoso subidas en Z3	SALIDA Z2 3:30 H
6	DESCANSO	GIMNASIO-CORE 3 X 8 Rep rec 1-2'	RODILLO Z2: 60' Sprints 6 X 10" rec 3' Cadencia 80-90	RODILLO Z2: 60' Series en Z3: 3 X 7' rec. 5' Cadencia 80-90	GIMNASIO-CORE 3 X 8 Rep rec 1-2'	SALIDA Z2-Z3 3:30 H CV Terreno sinuoso subidas en Z3	SALIDA Z2 3:45 H
7	DESCANSO	GIMNASIO-CORE 3 X 8 Rep rec 1-2'	RODILLO Z2: 60' Sprints 8 X 10" rec 3' Cadencia 80-90	RODILLO Z2: 60' Series en Z3: 3 X 10' rec. 5' Cadencia 80-90	GIMNASIO-CORE 3 X 8 Rep rec 1-2'	SALIDA: 3:45 H CV Terreno sinuoso subidas en Z3	SALIDA Z2 4:00 H
8	DESCANSO	GIMNASIO-CORE 3 X 8 Rep rec 1-2'	RODILLO Z2: 60'	GIMNASIO-CORE 3 X 8 Rep rec 1-2'	DESCANSO	SALIDA 4:00 H CV Terreno sinuoso subidas en Z3-Z4	SALIDA Z2 3:00 H