



Introducción

TE PREPARAMOS PARA LA MADRID SEGOVIA 2025

Este plan de entrenamiento está organizado para poder disfrutar de la marcha de mountain bike, Madrid-Segovia MTB 2025. Este plan está estructurado en cinco fases, de cuatro semanas por fase:

1º FASE: Acondicionamiento y trabajar la base

Fechas: 6 de enero – 2 de febrero 2025

2º FASE: Reforzar la base y primer ciclo de entrenamiento específico

Fechas: 3 de febrero – 2 de marzo 2025

3º FASE: Entrenamiento de calidad, nos acercamos al estado de forma

Fechas: 3 de marzo – 30 de marzo 2025

4º FASE: Aumento de la carga de trabajo tanto en intensidad como en resistencia

Fechas: 31 de marzo – 27 de abril de 2025

5º FASE: Puesta a punto, últimos consejos

Fechas: 28 de abril – 24 de mayo de 2025

NOTA: Iremos publicando el contenido de cada fase unos días antes de que se inicie el nuevo ciclo de entrenamiento.

La prueba está orientada a un perfil de ciclista que quiere organizar sus entrenamientos para mejorar su estado de forma-salud atendiendo a los principios básicos del entrenamiento. Es un plan generalista que cada individuo tendrá que adaptar a sus peculiaridades de horarios y condición física, por lo que igual se te podría quedar “corto” o incluso lo contrario, “excesivo”, si estás en tu fase inicial como ciclista.

Teniendo en cuenta que casi todos disponemos de más tiempo durante los fines de semana que entre semana, este plan tendrá entrenamientos cortos de lunes a viernes y más largos para sábados y domingos. Todos los entrenamientos de entresemana están descritos para rodillo (que la mayor parte de la gente cuenta con uno en casa), pero el ciclista que tenga la suerte de poder entrenar en la calle, podrá adaptar fácilmente el entrenamiento añadiendo entre un 50-100% más de volumen de trabajo en aeróbico, zona 2 (tenemos un documento anexo que explica perfectamente las intensidades de entrenamiento), pero nuestra

recomendación es que NO hagas más trabajo específico (las series) a no ser que el entrenamiento te esté resultando demasiado “suave”.

Lo ideal es que las salidas de los fines de semana, por lo menos la de los sábados, las realices con bicicleta de montaña y trabajes la técnica y el ritmo en las subidas. Los domingos están destinado a acumular fondo en Z2 y mejorar sobre todo la eficiencia, en este caso podrías utilizar la bici de mtb, o si lo prefieres y tienes, de carretera o gravel.

Alimentación: sin entrar en profundidad en este campo, te recomiendo que en todas las salidas de más de 2 horas tengas en cuenta lo importante que es, además de hacer un buen desayuno-comida previo al entrenamiento, que durante el propio entrenamiento tomes hidratos de carbono (diluidos en el agua, en barritas, en geles, “bollitos”, fruta o fruta deshidratada). La recomendación mínima es entre 40-60 gr de hidratos de carbono a la hora (ahora los ciclistas profesionales llegan a tomar más de 100 gr). Esto te asegurará “entrenar el sistema digestivo” para que sea capaz de ir asimilando los hidratos que serán la “gasolina” con la que podrás ir en la bici “rápido” y te enfrentarás a los entrenamientos con garantías de terminarlos con fuerza y sin “pájaras”.

Combinaremos en cada semana de entrenamiento un poco de trabajo de fuerza-core que podrás desarrollar en el gimnasio o en casa, para ello proporcionamos las tablas y unos videos de nuestro canal de youtube para que no tengas dudas a la hora de poder realizarlos. <https://www.entrenamientociclismo.com/>

Si tu intención es tener un plan de entrenamiento “a medida” puedes contactar con nosotros <https://www.entrenamientociclismo.com/> estudiaremos tu caso en profundidad y te diseñaremos tu plan de entrenamiento; te haremos el seguimiento del desarrollo de tu condición física adaptando la carga de entrenamiento a tus necesidades y particularidades para que puedas llegar a tus retos-objetivos y disfrutarlos en las mejores condiciones posibles.

1º mes de entrenamiento

ACONDICIONAMIENTO Y TRABAJAR LA BASE

Vamos a empezar de forma muy progresiva en la bicicleta e iremos metiendo un poco de trabajo de fuerza en el gimnasio entre semana. La disponibilidad sería 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-montaña).

Iniciamos una fase de preparación base que consiste principalmente en trabajar las zonas bajas-medias de entrenamiento e ir incrementando la duración poco a poco. Para mantener esta intensidad lo ideal es buscar un terreno llano o con leve desnivel para evitar subidas de intensidad y de pulsaciones. En cuanto a la cadencia o frecuencia del pedaleo, procura ir “ágil”, significa que trabajes con desarrollos suaves, con una frecuencia de pedaleo alta, en torno a 85-95 en terreno llano y 75-85 en las pequeñas subidas que te puedas encontrar a lo largo del recorrido.

Entre semana vamos a trabajar un día los estiramientos y otro el CORE. Son dos trabajos excepcionales para mejorar la condición física en general y que complementan el trabajo en la bici, lo que evita lesiones y mejora el tono muscular en general.

Durante este periodo se va a trabajar principalmente la base aeróbica, trabajo en Z2. Esta zona es la que nos permite hablar mientras montamos en bici sin ninguna dificultad, pero que tampoco sea un paseo (Z1). Para más referencias sobre las zonas ir al cuadro explicativo de zonas. Puedes revisar el artículo ZONAS DE ENTRENAMIENTO (ver artículo) para orientarte en la intensidad del esfuerzo.

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 disminución de la carga para que el cuerpo recupere y “asimile” el entrenamiento anterior; es la única forma de evolucionar y evitar sobrecargas o sobre entrenamiento. En todos los bloques de entrenamiento seguiremos esta misma pauta, semanas de carga combinadas con semanas de regeneración.

RODILLO

En las sesiones de rodillo ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Realiza como mucho la mitad del tiempo establecido del trabajo hasta un máximo de 1:30 h.
- Completa todas las series establecidas en el entrenamiento.
- En cuanto a la frecuencia cardiaca, baja como 5 pulsaciones los rangos que tienes establecidos para las salidas en la calle.
- Hidrátate todo lo posible, con el rodillo tienes mucha pedida de agua y sales.

GIMNASIO

Trabajaremos con la tabla anexa: son ejercicios tanto de pierna como de tren superior. En cuanto a la intensidad deberías hacer 10 repeticiones con el mismo peso que podrías hacer 15-18, lo que significa que el peso que debes utilizar ha de ser inferior al que realmente podrías mover, suficiente para mejorar la fuerza y evitar posibles lesiones. Nos vamos a centrar en hacer la ejecución de movimiento sin desviaciones y aislando el músculo implicado en cada uno de los ejercicios, un poco más rápido en el movimiento concéntrico (cuando el músculo se contrae) que en el de excéntrico (cuando el musculo se estira).

06
ENE

SEM	LUN	MAR	MIR	JUE	VIE	SAB	DOM
1	REYES!!	RODILLO Z2: 40' Cadencia 80-90	GIMNASIO-CORE 3 X 10 Rep rec 1'	RODILLO Z2: 40' Cadencia 80-90	GIMNASIO-CORE 3 X 10 Rep rec 1'	SALIDA Z2 2:30 H	SALIDA Z2 2:30 H
2	DESCANSO	RODILLO Z2: 45' Cadencia 80-90	GIMNASIO-CORE 3 X 10 Rep rec 1'	RODILLO Z2: 45' Cadencia 80-90	GIMNASIO-CORE 3 X 10 Rep rec 1'	SALIDA Z2 2:45 H	SALIDA Z2 2:45 H
3	RODILLO Z2: 50' Cadencia 80-90	GIMNASIO-CORE 3 X 10 Rep rec 1'	RODILLO Z2: 50' Cadencia 80-90	GIMNASIO-CORE 3 X 10 Rep rec 1'	RODILLO Z2: 50' Cadencia 80-90	SALIDA Z2 3:00 H	SALIDA Z2 3:00 H
4	DESCANSO	GIMNASIO-CORE 3 X 10 Rep rec 1'	RODILLO Z2: 50' Cadencia 80-90	GIMNASIO-CORE 3 X 10 Rep rec 1'	DESCANSO	SALIDA Z2-Z3 3:00 H CV.Terreno sinuoso subidas en Z3	SALIDA Z2 3:15 H