

Entrenamiento de nivel intermedio (1er mes)

Plan nivel intermedio- cicloturismo.

SESIONES

Semana 1: Lunes	Semana 1: Martes	Semana 1: Martes	Semana 1: Miercoles
<p style="text-align: center;">ZONAS DE ENTRENAMIENTO (Descripción)</p> <p>Horario: de 13:16:00 a 13:22:00</p> <p style="text-align: center;">Zonas de entrenamiento</p> <p>Z1 Zona de regeneración, recuperación activa</p> <p>Z2 Entrenamiento de base- fondo sobre el que se asientan todos los demás. Entrenamiento continuo sin variaciones. Cadencia de pedaleo óptima 90-100 pedaladas por minuto.</p> <p>Z3 Entrenamiento continuo. Tratar de mantener una cadencia alta:100-110ppm. Se puede estructurar en series largas, siendo conveniente hacerlas al final del entrenamiento y sin olvidar la fase de vuelta a la calma. Intensidad alta.</p> <p>Z4 Entrenamientos a ritmo umbral con varias repeticiones. Ritmo de contrarreloj o de subir un puerto. Se</p>	<p style="text-align: center;">GYM- FUERZA- VELOCIDAD 3X10-8-6</p> <p>Horario: de 13:25:00 a 15:25:00</p> <p style="text-align: center;">Calentamiento: 5-10´ cardiovascular: bici, cinta, elíptica</p> <p style="text-align: center;">Core (abdominal y lumbar)</p> <p>6- 8 ejercicios 2x 20 repeticiones y las tablas 44 seg</p> <p>Realizaremos las series de cada ejercicio seguidas, una vez finalizado pasamos al ejercicio siguiente. Recuperación 1min entre cada serie y 2´ recuperación entre diferentes ejercicios.</p> <p>Muy importante adquirir la técnica correcta del ejercicio para no lesionarnos</p> <p>Intensidad: trabajaremos con las repeticiones máximas (RM). Por lo que debes ajustar el peso de los ejercicios al peso máximo que</p>	<p style="text-align: center;">Sesión Tipo 1</p> <p>Horario: de 20:00:00 a 20:40:00</p> <p style="text-align: center;">Calentamiento 10´</p> <p style="text-align: center;">Parte principal 20´ Bicicleta Intensidad esfuerzo - ligero. Recorrido sin dificultad</p> <p style="text-align: center;">Vuelta a la calma 10´</p>	<p style="text-align: center;">2h aeróbico extensivo</p> <p>Horario: de 14:04:00 a 16:04:00</p> <p>Trabajo aeróbico extensivo. Zona de Oxidación de grasas. Debes de ir siempre dentro de tu rango zona 2. Un buen entreno no debería salirse más de un 10% de tu horquilla de pulso-watios. Busca un recorrido principalmente llano y mantén una cadencia media entorno a 85-95 pedaladas por minuto.</p> <p>Es normal que en tu última hora de entrenamiento a la misma intensidad, tu pulso suba. Esto es debido al drift cardiaco y no debe preocuparte.</p> <p>Acumula como mucho 200 m de desnivel por cada 60´ de entrenamiento.</p>

puede hacer con una cadencia de pedaleo alta:80 pedaladas por minuto.

Z5 Series de VO2máx, de una duración de entre 3´ y 10. Muy intensas, agónicas. A veces el pulso es muy difícil subirlo a estas intensidades, la serie cuenta a partir de que inicias el primer esfuerzo.

Z6 Capacidad anaeróbica: series cortas 40´´ -3´ de alta intensidad.

Fuerza Resistencia (FR): sentado, atrancado y con un desarrollo superior al utilizado normalmente. Emplear una cadencia baja:60-70 pedaladas por minuto.

Trabajo de velocidad de pedaleo (SUP). Se debe afrontar con una frecuencia de pedaleo supramáxima de 110-120 pedaladas por minuto. La frecuencia cardiaca que hay que llevar en este tipo de entrenamientos es la misma que la del (Continuo intensivo Z3) Intensidad alta.

puedes mover en el número de repeticiones marcados para cada serie.

Número de series 3X10-8-6 Rep

EJERCICIOS: - Media sentadilla en Multipower

Prensa a una pierna

Glúteo

Gemelo con prensa o sentado

Estiramientos.

Semana 1: Jueves

Semana 1: Viernes

Semana 1: Sábado

Semana 1: Domingo

<p>TEST: Potencia máxima 10" (3 X 10" rec 3') + Potencia Aeróbica</p> <p>Horario: de 14:05:00 a 15:05:00</p> <p>Calentamiento en Z2 30' Activación Z3 5'</p> <p>Este día vamos hacer 2 tests: Potencia máxima en 5" (capacidad Neural, sprint)</p> <p>El tests de 5" lo repetimos 3 veces y me quedo con el mejor valor.</p> <p>Potencia Anaerobica Maxima o Vo2 max: Tests de 5' Lo repetimos 2 veces y me quedo con el mejor Valor.</p> <p>Recuperación entre los tests COMPLETA</p>	<p>DESCANSO</p> <p>Horario: de 08:00:00 a 08:00:00</p> <p>Descanso</p>	<p>2h aeróbico extensivo</p> <p>Horario: de 14:04:00 a 16:04:00</p> <p>Trabajo aeróbico extensivo. Zona de Oxidación de grasas.</p> <p>Debes de ir siempre dentro de tu rango zona 2. Un buen entreno no debería salirse más de un 10% de tu horquilla de pulso-watios.</p> <p>Busca un recorrido principalmente llano y mantén una cadencia media entorno a 85-95 pedaladas por minuto.</p> <p>Es normal que en tu última hora de entrenamiento a la misma intensidad, tu pulso suba. Esto es debido al drift cardiaco y no debe preocuparte.</p> <p>Acumula como mucho 200 m de desnivel por cada 60' de entrenamiento.</p>	<p>TEST Capacidad Anaeróbica + FTP</p> <p>Horario: de 14:06:00 a 15:06:00</p> <p>Z2 para calentar y aproximar</p> <p>Tests de Capacidad Anaeróbica: Test de 1' A TOPE</p> <p>Repetimos el TESTS 3 Veces recuperación completa y me quedo con el mejor valor.</p> <p>TESTS UPF: - Calentamiento Z2. 1:00 H - 20' A TOPE - Vuelta Z2</p> <p>Los tests los recomiendo hacer en subida constante para meter el mayor valor de vatios</p> <p>Recuerda marcar los laps y meter la información en tu hoja de excel.</p>
<p>Semana 2: Lunes</p> <p>GYM- FUERZA- VELOCIDAD 3X10-8-6</p> <p>Horario: de 13:25:00 a 15:25:00</p> <p>Calentamiento: 5-</p>	<p>Semana 2: Martes</p> <p>2h 30' Fin entrenamiento Z3: 3 X 10' rec. 5'</p> <p>Horario: de 14:07:00 a 16:39:00</p> <p>Inicia entrene y termina en Z2,</p>	<p>Semana 2: Miercoles</p> <p>Aeróbico extensivo 1h30</p> <p>Horario: de 14:08:00 a 15:38:00</p> <p>Trabajo aeróbico extensivo. Zona de Oxidación de grasas.</p>	<p>Semana 2: Jueves</p> <p>2h 15' F.R. Subidas: 2 X 2 de 4' rec. 4' / 15' + Fin entrene F.M. 5 X 15" rec. 3'</p> <p>Horario: de 14:09:00 a 16:27:00</p>

10´ cardiovascular: bici, cinta, elíptica

Core (abdominal y lumbar)

6- 8 ejercicios 2x 20 repeticiones y las tablas 44 seg

Realizaremos las series de cada ejercicio seguidas, una vez finalizado pasamos al ejercicio siguiente. Recuperación 1min entre cada serie y 2´ recuperación entre diferentes ejercicios.

Muy importante adquirir la técnica correcta del ejercicio para no lesionarnos

Intensidad: trabajaremos con las repeticiones máximas (RM). Por lo que debes ajustar el peso de los ejercicios al peso máximo que puedes mover en el número de repeticiones marcados para cada serie.

Número de series 3X10-8-6 Rep

EJERCICIOS: - Media sentadilla en Multipower

Prensa a una pierna

Glúteo

Z3: El terreno ideal para realizarlas sería en llano o ligeramente sinuoso con una cadencia entre 90 y 100.

La recuperación entre las series debe ser en Z2.

La posición en la bicicleta debería ser con las manos agarradas en la parte baja-media del manillar, intentando llevar una posición más tumbada y aerodinámica.

Debes de ir siempre dentro de tu rango zona 2. Un buen entreno no debería salirse más de un 10% de tu horquilla de pulso-watios. Busca un recorrido principalmente llano y mantén una cadencia media entorno a 85-95 pedaladas por minuto.

Es normal que en tu última hora de entrenamiento a la misma intensidad, tu pulso suba. Esto es debido al drift cardiaco y no debe preocuparte.

Acumula como mucho 200 m de desnivel por cada 60´ de entrenamiento.

El trabajo de FUERZA-RESISTENCIA en subidas (no muy pronunciadas de un 5-7% de desnivel) Deberemos abusar de desarrollo hasta atascarnos a 60 pedaladas por minuto.

Intenta ir en Zona 4 de esfuerzo.

Para hacer este trabajo de forma idónea sería conveniente apoyar muy poco las manos sobre el manillar para transmitir la fuerza de forma correcta. El desarrollo a utilizar depende de la fuerza que tengas.

Gemelo con prensa o
sentado

Estiramientos.

Semana 2: Viernes

DESCANSO

Horario: de 08:00:00 a 08:00:00

Descanso

Semana 2: Sábado

2h 20´ Sp Fuerza 3 X 15 " rec 3´ +
Sprint Velocidad 3 X 10 " rec 3´

Horario: de 14:10:00 a 16:21:00

Sprint de Fuerza, ligera cuesta
arriba y atascado
Sprint de Velocidad ligera cuesta
arriba y de cadencia máxima

Puedes combinar uno de Fuerza con
uno de Velocidad, descansando por
lo menos 3´ entre cada uno de ellos.

Semana 2: Domingo

3h C.V. Terreno sinuoso subidas
ritmo Z3 (SUAVE)

Horario: de 14:15:00 a 17:15:00

Terreno sinuoso con subidas de
5-10´ durante el recorrido (1 subida
cada hora de entrenamiento) a
ritmo Z3 y con cadencias altas
entorno a 80 y el resto del
entrenamiento en Z2.

Acumula cada hora de
entrenamiento 10´ en Z3
Acumula entre 250-350 m desnivel
cada 60´ de entrenamiento en Z3

Semana 3: Lunes

GYM- FUERZA- VELOCIDAD
3X10-8-6

Horario: de 13:25:00 a 15:25:00

Calentamiento: 5-
10´ cardiovascular: bici, cinta,
elíptica

Core (abdominal y lumbar)

6- 8 ejercicios 2x 20 repeticiones y
las tablas 44 seg

Realizaremos las series de cada
ejercicio seguidas, una vez
finalizado pasamos al ejercicio
siguiente. Recuperación 1min entre
cadas serie y 2´ recuperación entre
diferentes ejercicios.

Muy importante adquirir la técnica
correcta del ejercicio para no
lesionarnos

Intensidad: trabajaremos con las repeticiones máximas (RM). Por lo que debes ajustar el peso de los ejercicios al peso máximo que puedes mover en el número de repeticiones marcados para cada serie.

Número de series 3X10-8-6 Rep

EJERCICIOS: - Media sentadilla en Multipower

Prensa a una pierna

Glúteo

Gemelo con prensa o sentado

Estiramientos.

Semana 3: Martes	Semana 3: Miercoles	Semana 3: Jueves	Semana 3: Viernes
<p>2h 45´Fin entrenamiento Z3: 3 X 15´ rec. 5´</p> <p>Horario: de 14:11:00 a 17:05:00</p> <p>Inicia entrene y termina en Z2, Z3: El terreno ideal para realizarlas</p>	<p>Aeróbico extensivo 1h30</p> <p>Horario: de 14:08:00 a 15:38:00</p> <p>Trabajo aeróbico extensivo. Zona de Oxidación de grasas. Debes de ir siempre dentro de tu</p>	<p>2h30´F.R. Subidas: 2 X 3 de 4´ rec. 4´ / 15´ + Fin entrene F.M. 5 X 15" rec. 3´</p> <p>Horario: de 14:00:00 a 16:30:00</p> <p>El trabajo de FUERZA-RESISTENCIA</p>	<p>Aeróbico extensivo 1h30</p> <p>Horario: de 14:08:00 a 15:38:00</p> <p>Trabajo aeróbico extensivo. Zona de Oxidación de grasas. Debes de ir siempre dentro de tu</p>

<p>sería en llano o ligeramente sinuoso con una cadencia entre 90 y 100.</p> <p>La recuperación entre las series debe ser en Z2.</p> <p>La posición en la bicicleta debería ser con las manos agarradas en la parte baja-media del manillar, intentando llevar una posición más tumbada y aerodinámica.</p>	<p>rango zona 2. Un buen entreno no debería salirse más de un 10% de tu horquilla de pulso-watios. Busca un recorrido principalmente llano y mantén una cadencia media entorno a 85-95 pedaladas por minuto.</p> <p>Es normal que en tu última hora de entrenamiento a la misma intensidad, tu pulso suba. Esto es debido al drift cardiaco y no debe preocuparte.</p> <p>Acumula como mucho 200 m de desnivel por cada 60´ de entrenamiento.</p>	<p>en subidas (no muy pronunciadas de un 5-7% de desnivel) Deberemos abusar de desarrollo hasta atascarnos a 60 pedaladas por minuto.</p> <p>Intenta ir en Zona 4 de esfuerzo.</p> <p>Para hacer este trabajo de forma idónea sería conveniente apoyar muy poco las manos sobre el manillar para transmitir la fuerza de forma correcta. El desarrollo a utilizar depende de la fuerza que tengas.</p>	<p>rango zona 2. Un buen entreno no debería salirse más de un 10% de tu horquilla de pulso-watios. Busca un recorrido principalmente llano y mantén una cadencia media entorno a 85-95 pedaladas por minuto.</p> <p>Es normal que en tu última hora de entrenamiento a la misma intensidad, tu pulso suba. Esto es debido al drift cardiaco y no debe preocuparte.</p> <p>Acumula como mucho 200 m de desnivel por cada 60´ de entrenamiento.</p>
---	---	--	---

Semana 3: Sábado	Semana 3: Domingo	Semana 4: Lunes	Semana 4: Martes
<p>2h 50´ Sp Fuerza 4 X 15 " rec 3´ + Sprint Velocidad 4 X 10 " rec 3´</p> <p>Horario: de 14:00:00 a 17:00:00</p> <p>Sprint de Fuerza, ligera cuesta arriba y atascado Sprint de Velocidad ligera cuesta arriba y de cadencia máxima</p> <p>Puedes combinar uno de Fuerza con uno de Velocidad, descansando por lo menos 3´ entre cada uno de ellos.</p>	<p>3h C.V. Terreno sinuoso subidas ritmo Z3 (SUAVE)</p> <p>Horario: de 14:15:00 a 17:15:00</p> <p>Terreno sinuoso con subidas de 5-10´ durante el recorrido (1 subida cada hora de entrenamiento) a ritmo Z3 y con cadencias altas entorno a 80 y el resto del entrenamiento en Z2.</p> <p>Acumula cada hora de entrenamiento 10´ en Z3</p>	<p>DESCANSO</p> <p>Horario: de 08:00:00 a 08:00:00</p> <p>Descanso</p>	<p>2h aeróbico extensivo</p> <p>Horario: de 14:04:00 a 16:04:00</p> <p>Trabajo aeróbico extensivo. Zona de Oxidación de grasas.</p> <p>Debes de ir siempre dentro de tu rango zona 2. Un buen entreno no debería salirse más de un 10% de tu horquilla de pulso-watios. Busca un recorrido principalmente llano y mantén una cadencia media entorno a 85-95 pedaladas por minuto.</p>

Acumula entre 250-350 m desnivel cada 60´ de entrenamiento en Z3

Es normal que en tu última hora de entrenamiento a la misma intensidad, tu pulso suba. Esto es debido al drift cardiaco y no debe preocuparte.
Acumula como mucho 200 m de desnivel por cada 60´ de entrenamiento.

Semana 4: Miercoles	Semana 4: Jueves	Semana 4: Viernes	Semana 4: Sábado
<p>GYM- FUERZA- VELOCIDAD 3X10-8-6</p> <p>Horario: de 13:25:00 a 15:25:00</p> <p>Calentamiento: 5-10´ cardiovascular: bici, cinta, elíptica</p> <p>Core (abdominal y lumbar)</p> <p>6- 8 ejercicios 2x 20 repeticiones y las tablas 44 seg</p> <p>Realizaremos las series de cada ejercicio seguidas, una vez finalizado pasamos al ejercicio siguiente. Recuperación 1min entre cada serie y 2´ recuperación entre diferentes ejercicios.</p> <p>Muy importante adquirir la técnica</p>	<p>Aeróbico extensivo 1h30</p> <p>Horario: de 14:08:00 a 15:38:00</p> <p>Trabajo aeróbico extensivo. Zona de Oxidación de grasas. Debes de ir siempre dentro de tu rango zona 2. Un buen entreno no debería salirse más de un 10% de tu horquilla de pulso-watios. Busca un recorrido principalmente llano y mantén una cadencia media entorno a 85-95 pedaladas por minuto. Es normal que en tu última hora de entrenamiento a la misma intensidad, tu pulso suba. Esto es debido al drift cardiaco y no debe preocuparte. Acumula como mucho 200 m de desnivel por cada 60´ de</p>	<p>DESCANSO</p> <p>Horario: de 08:00:00 a 08:00:00</p> <p>Descanso</p>	<p>2h aeróbico extensivo</p> <p>Horario: de 14:04:00 a 16:04:00</p> <p>Trabajo aeróbico extensivo. Zona de Oxidación de grasas. Debes de ir siempre dentro de tu rango zona 2. Un buen entreno no debería salirse más de un 10% de tu horquilla de pulso-watios. Busca un recorrido principalmente llano y mantén una cadencia media entorno a 85-95 pedaladas por minuto. Es normal que en tu última hora de entrenamiento a la misma intensidad, tu pulso suba. Esto es debido al drift cardiaco y no debe preocuparte. Acumula como mucho 200 m de desnivel por cada 60´ de</p>

<p>correcta del ejercicio para no lesionarnos</p> <p>Intensidad: trabajaremos con las repeticiones máximas (RM). Por lo que debes ajustar el peso de los ejercicios al peso máximo que puedes mover en el número de repeticiones marcados para cada serie.</p> <p>Número de series 3X10-8-6 Rep</p> <p>EJERCICIOS: - Media sentadilla en Multipower</p> <p>Prensa a una pierna</p> <p>Glúteo</p> <p>Gemelo con prensa o sentado</p> <p>Estiramientos.</p>	<p>entrenamiento.</p>		<p>entrenamiento.</p>
<p>Semana 4: Domingo</p>	<p>Semana 5: Lunes</p>	<p>Semana 5: Martes</p>	<p>Semana 5: Miercoles</p>
<p>3h C.V. Terreno sinuoso subidas ritmo Z3 (SUAVE)</p> <p>Horario: de 14:10:00 a 17:10:00</p>	<p>DESCANSO</p> <p>Horario: de 08:00:00 a 08:00:00</p>	<p>2h 30´ PROGRESION: 2 X (Z3 10´ + Z4 5´) rec. 20´</p> <p>Horario: de 14:00:00 a 16:31:00</p>	<p>2h aeróbico extensivo</p> <p>Horario: de 14:04:00 a 16:04:00</p>

<p>Terreno sinuoso con subidas de 5-10´ durante el recorrido (1 subida cada hora de entrenamiento) a ritmo Z3 y con cadencias altas entorno a 80 y el resto del entrenamiento en Z2.</p> <p>Acumula cada hora de entrenamiento 10´ en Z3 Acumula entre 250-350 m desnivel cada 60´ de entrenamiento en Z3</p>	<p>Descanso</p>	<p>Series largas en intensidad alta umbral anaeróbico (contrarreloj).</p> <p>Calentamiento en CI (z3) Ritmo UMBRAL IE (z4)</p> <p>Lo ideal es hacerlo en bici de Crono</p> <p>Debes de ir muy concentrado para no bajar de intensidad. Muchas veces te costará mantener el pulso, pero tienes que intentar que no baje. Estas series se controlan mucho mejor con un medidor de potencia.</p> <p>La recuperación se debe hacer en rango CE.</p> <p>El terreno ideal es llano o sinuoso ligero con una cadencia entre 90 y 100.</p> <p>La posición en la bicicleta debería ser con las manos agarradas en la parte baja del manillar.</p>	<p>Trabajo aeróbico extensivo. Zona de Oxidación de grasas.</p> <p>Debes de ir siempre dentro de tu rango zona 2. Un buen entreno no debería salirse más de un 10% de tu horquilla de pulso-watios.</p> <p>Busca un recorrido principalmente llano y mantén una cadencia media entorno a 85-95 pedaladas por minuto.</p> <p>Es normal que en tu última hora de entrenamiento a la misma intensidad, tu pulso suba. Esto es debido al drift cardiaco y no debe preocuparte.</p> <p>Acumula como mucho 200 m de desnivel por cada 60´ de entrenamiento.</p>
---	-----------------	--	---