



PLAN DE ENTRENAMIENTO

Esta es una planificación dividida en 5 mesociclos, en los que iréis trabajando diferentes aspectos para llegar en el mejor estado de forma posible al final de las 20 semanas de entrenamiento.

Estos son los objetivos de cada uno de los mesociclos:

- 1- Trabajo de fuerza y acumulación de kilómetros en ritmos aeróbicos (volumen).
- 2- Trabajo de fuerza combinado con el trabajo de mejora del Umbral Anaeróbico.
- 3- Trabajo intenso de Umbrales anaeróbicos, Capacidad aeróbica y potencia, todo ello con un gran aumento del volumen de trabajo y kilómetros.
- 4- Trabajo específico con tiradas largas a ritmos de competición (en este caso a R2/R3).
- 5- Periodo competitivo específico.

MESOCICLO I: noviembre 2016

OBJETIVO: Trabajo de Fuerza y acumulación de kilómetros en ritmos aeróbicos (trabajo de volumen).

Para conocer las pautas básicas de entrenamiento en este MESOCICLO, debemos saber entrenar en base a SERIES DE FUERZA. El entrenamiento consiste en hacer un trabajo de fuerza en subida o falso llano, de forma que vayamos bastante atrancados, con una cadencia inferior a 70rpm, tratando de trabajar en zona R4 en cuanto a la frecuencia cardiaca. Debajo reflejamos las zonas de trabajo en base al ritmo cardiaco.

ZONA	RITMO DE TRABAJO	PPM
R1	Trabajo Regenerativo	100-120
R2	Trabajo de larga duración. Capacidad Aeróbica - Extensivo. Hasta 6 h.	120-140
R3	Trabajo Aeróbico Intenso. Potencia Aeróbica. Hasta 3 h.	140-160
R4	Umbral Anaeróbico. Capacidad Anaeróbica. De 10 min. a 1 hora.	160-175
R5	VO2 Max. Potencia Anaeróbica. Intervalos de 3 a 8 min.	175-185
R6	Capacidad Acidótica. Potencia Anaeróbica Láctica. Intervalos de 30 seg. a 3 min.	Más de 180
R7	Series de Potencia Máxima. Arrancadas, salida-parada "a romper". Cadencia muy baja.	*

Si queréis ampliar la información sobre las zonas de entrenamiento, las frecuencias cardiacas de trabajo y como obtenerlas, podéis consultar los siguientes artículos: <http://bkoolers.es/como-interpretar-un-test-upf-en-bkool>, <http://bkoolers.es/que-es-el-test-upf-y-como-realizarlo> y <http://bkoolers.es/zonas-de-entreno-en-bkool>.

La velocidad de desplazamiento es indiferente, se pretende hacer un trabajo de fuerza, cadencia baja y sentados. Recomendamos hacer estos entrenamientos en subidas regulares entre un 5 y un 8%. Al acabar la serie, en el tiempo de recuperación, deberemos soltar piernas rodando por encima de las 100rpm durante un par de minutos y luego seguir con el rodaje suave (R2) hasta la siguiente serie (dejar un descanso entre serie de 4 minutos como mínimo).

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
SEMANA 1 Semana de Carga 1		1 Bici, Series de Fuerza con bici de carretera. Series de Fuerza: 5 series de 3min de trabajo de fuerza "atrancado", sentado en todo momento. Hacer entre 65 y 75Km en total	2 Entrenamiento de Fuerza: 2 series por ejercicio	3 Descanso	4 Entrenamiento de Fuerza: 2 series por ejercicio	5 Bici MTB Salida Larga. Salida de 3h, todo suave, menos en las subidas, hacer un trabajo de fuerza (Subirlas sentado, a baja cadencia y a la mayor velocidad posible). Como máximo 4 subidas de hasta 10 min.	6 Bici Carretera Salida Larga. Sobre 90Km, todo a R2. Sin series, ni subidas de intensidad. Todo ritmo suave sub 145ppm.
SEMANA 2 Semana de Carga 2	7 Descanso	8 Entrenamiento de Fuerza: 3 series por ejercicio	9 Salida MTB de 2,5h. Ritmo Medio-Alto (Buscando estar siempre en R2, menos en las subidas R3)	10 Bici Series de Fuerza. Bici de Carretera: 6 x 4 min.	11 Descanso	12 Bici MTB: 3h con 5 series (o subidas) de fuerza, acumulando un total de 30min de trabajo de fuerza. El resto de la salida a ritmo suave (R2)	13 Bici de carretera. Salida Larga: 100Km, todo a R2. Sin series, ni subidas de intensidad. Todo ritmo suave sub 145ppm.
SEMANA 3 Semana de Impacto	14 Descanso	15 Bici Series de Fuerza. Bici de Carretera. 3 series de 10min. trabajando 2 series en falso llano y 1 en subida. Acumulación total de unos 75Km	16 Entrenamiento de Fuerza: 3 series por ejercicio	17 Descanso	18 Bici de carretera: 75Km Ritmo medio-alto	19 Bici MTB: 3,5h. Ritmo libre.	20 Bici carretera: 120Km. Sin llegar nunca a R4.
SEMANA 4	21 Descanso	22 Rodaje suave Bici Montaña. 60 Km.	23 Descanso	24 Hacer Test UPF de 20 min con bici de carretera. (Ver explicación en el enlace expuesto arriba)	25 Gimnasio. Tonicificación General o Acondicionamiento Físico General.	26 Descanso	27 SALIDA TECNICA. TRAMO 4. ALOMARTES - SANTA FE - ALOMARTES 70 Km. aprox.
SEMANA 5	28 Descanso	29 Rodaje suave Bici Montaña. 50 Km. a R1 (muy suaves)	30 Gimnasio. Tonicificación General o Acondicionamiento Físico General.				



ENTRENAMIENTO DE FUERZA:

Calentamiento de 10 min. en cinta o bicicleta, trote o pedaleo suave.

Bloque 1: Trabajo de tren inferior y tren superior. Trabajamos en forma de circuito de forma que mientras un grupo muscular está descansando, trabajamos con otro (seguir el orden propuesto).

1. Sentadillas. Peso para hacer 10 Rep.
2. Remo con TRX. Hacer entre 6 y 8 Rep.
3. Salto a cajón, entre 6 y 8 Rep. (80cm aprox.) o Saltos adelante pies juntos (6 saltos lo más lejos posible).
4. Remo alto con TRX. Entre 6 y 8 Rep.
5. Lunges o Tijeras cogidos del TRX, paso hacia atrás flexionando rodillas a 90º (8 Rep. con cada pierna).
6. Press Banca o Flexiones. Peso para hacer 15 Rep.
7. Paso adelante con mancuerna o fondos. 10 Rep. con cada pierna alternando.

Bloque 2. Fortalecimiento del CORE. Trabajo entre 20 y 30 min de trabajo abdominal y lumbar. Trabajamos en forma de circuito.

1. Abdominales dinámicos normales. 1min. Apoyar manos en hombros en cruz y despegar solo hombros acercando costillas a crestas iliacas.
2. Abdominal estático. Puente prono. 1min
3. Abdominal estático lateral izquierdo. 1min
4. Abdominal estático lateral derecho. 1min
5. Abdominales dinámicos (tocar codo con rodilla movimiento bicicleta) 1min

El circuito dura 5 min, descansas 1 min y repites el circuito entre 4 y 6 veces.

Bloque 3. 15min de rodillo o bici estática, haciendo 5 suaves + 5 intensos con cambios de ritmo + 5 suaves.

Bloque 4. Vuelta a la calma. 15 min de estiramientos o 10 min. de marcha o pedaleo muy suave.

Documento realizado por el Staff Técnico del *ULTRA BIKE RACE "LAS FORTALEZAS"*. Para cualquier consulta o duda sobre el mismo enviar un e-mail a info@lasfortalezas.com.

*Prohibida la reproducción parcial o total de este documento. La organización del ULTRA BIKE RACE "LAS FORTALEZAS" no se hace responsable de las consecuencias de una mala ejecución o realización de los entrenamientos, sesiones o ejercicios propuestos.