

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Tras las semanas de asimilación en el MESOCICLO I, es muy importante para preparar una prueba de larga duración, en este MESOCICLO II iniciamos un segundo bloque de entrenamiento en el que vamos a comenzar a combinar el **trabajo de Fuerza con el trabajo de Resistencias Aeróbicas (R2 + R3) y a mejorar el Umbral Anaeróbico (R4)**.

MESOCICLO II: diciembre 2016

OBJETIVO: Trabajo de Fuerza y trabajo de Resistencias Aeróbicas (R2 + R3) y a mejorar el Umbral Anaeróbico (R4).

Volvemos a reflejar las zonas de trabajo que nos sirvan de referencia para conocer a la intensidad a la que debemos de entrenar y la Frecuencia Cardíaca a la que debemos trabajar si disponemos de pulsómetro o a la que debemos terminar cuando procedamos a controlarla.

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 cardíacas 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>.



A partir de la **semana 3** comenzaremos con **Entrenamiento de Series en Umbral Anaeróbico**.

Podríamos definir el Umbral Anaeróbico como la intensidad máxima que un deportista es capaz de mantener generando una concentración de lactato que el metabolismo es capaz de asimilar.

Del mismo modo, si superamos esta intensidad, la concentración de ácido láctico que pasa del músculo a la sangre aumenta y llega un momento en que disminuye nuestro rendimiento.

En un sentido práctico, cuanto más alto esté nuestro umbral anaeróbico mejor, ya que podremos hacer ejercicio de alta intensidad sin que conlleve una fatiga prematura.

La manera ideal para saber a qué pulsaciones se encuentra nuestro umbral anaeróbico es realizando una prueba de esfuerzo, pero esto no está al alcance de todo el mundo, pero normalmente va a estar en torno al 80%-85% del total de pulsaciones máximas, teniendo en cuenta la FC de reserva.

Para calcularlo, ponemos un ejemplo en una persona de 30 años:

FC máxima (persona de 30 años) = $220 - \text{edad} = 220 - 30 = 190$ ppm.

FC reposo: pulso basal que deberemos tomarnos al levantarnos por la mañana en reposo durante una semana y hallar la media. Suponemos un pulso de reposo de 60 ppm.

FC reserva = $190 - 60 = 130$ ppm.

Si queremos entrenar por encima de nuestro umbral anaeróbico, lo deberemos hacer al 80% de la FC de reserva, que en este caso sería 104 ppm, que deberemos sumar a las 60 ppm de la FC en reposo. Es por esto que si queremos trabajar al 80% deberíamos hacerlo por encima de las 164 ppm que se correspondería aproximadamente a la zona R4 de trabajo.

Una vez explicado que es el umbral anaeróbico, pasamos a explicar el entrenamiento de series en umbral anaeróbico. El entrenamiento para mejorar el umbral anaeróbico, consiste en hacer series a una intensidad que cuesta mucho mantener, pero que en realidad, aunque es duro, es soportable. En teoría es el umbral donde empezamos a tener deuda de oxígeno y si nos pasamos, se nos dispararía el pulso.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
SEMANA 1					1 Descanso	2 Entreno de Series R4: En un rodaje de 2,5h, hacer 4 series de 15-12-10-8 min. a R4. Descanso entre series de 10min como mínimo. Entre series rodaje R2 suave.	3 Descanso	4 Bici Carretera Salida Larga. Sobre 120Km, Casi todo a R2 e intentando entrar en R3 durante tramos de 15 a 20 min.
SEMANA 2	5 Descanso	6 Entreno de Series de Fuerza con la MTB: 3 Series de 8 min. 2 Series en subida y 1 en falso llano. Descanso entre series de 10 min mínimo.	7 Gimnasio: 3 Series por ejercicio + 20min de bici suave (o estática)	8 Descanso	9 Gimnasio: 3 Series por ejercicio + 20min de bici suave (o estática)	10 SALIDA TECNICA. TRAMO 1. SANTA FE – OLIVARES 70 Km. aprox.	11 Descanso	
SEMANA 3	12 Descanso	13 Gimnasio: 4 Series por ejercicio + 25min de bici suave (o estática)	14 Descanso	15 Gimnasio: 4 Series por ejercicio + 25min de bici suave (o estática)	16 Descanso	17 Entreno de Series R4: Hoy vamos a hacer una salida con la de carretera de 3h, buscando un par de "buenos puertos", procuraremos hacer 2 series a R4 largas, intentando que sean de 25 y 15min respectivamente cada una.	18 Salida Larga MTB: 50Km a Ritmo alto. Ritmo general R3 y subidas R4	
SEMANA 4	19 Descanso	20 Gimnasio. Tonificación General o Acondicionamiento Físico General.	21 Descanso	22 Entreno de Series R4: Salida con la MTB de 3,5h, buscando un par de "buenos puertos", procuraremos hacer 3 series a R4 largas intentando que sean de 25 y 15min respectivamente cada una.	23 Descanso	24 Bici MTB: Sobre 80Km, Casi todo a R3. El resto de la salida a ritmo suave (R2)	25 Descanso	
SEMANA 5	26 Descanso	27 Rodaje suave Bici Montaña. 60 Km. a R2 (suaves)	28 Gimnasio. Tonificación General o Acondicionamiento Físico General.	29 Descanso	30 Descanso	31 Rodaje suave Bici Montaña. 80 Km. a R2 (suaves)		

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 12 Rep.
2. Remo con TRX. Hacer entre 8 y 10 Rep.
3. Salto a cajón, entre 8 y 10 Rep. (80cm aprox.) o Saltos adelante pies juntos (8 saltos lo más lejos posible).
4. Remo alto con TRX. Entre 8 y 10 Rep.
5. Lunge o Tijeras cogidos del TRX, paso hacia atrás flexionando rodillas a 90° (10 Rep. con cada pierna).
6. Press Banca o Flexiones. Peso para hacer 18 Rep.
7. Paso adelante con mancuerna o fondos. 12 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.