

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Tras dos meses de entrenamiento y coincidiendo con el inicio de año, incluiremos **una semana de descanso** y continuaremos con **trabajo de Fuerza con el trabajo de Resistencias Aeróbicas (R2 + R3) y a mejorar el Umbral Anaeróbico (R4)**.

MESOCICLO II: enero 2017

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 Cardiaca 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 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>.

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
							1 Descanso
SEMANA 1	2 Descanso	3 Descanso	4 Descanso	5 Descanso	6 Gimnasio: 3 Series por ejercicio + 20min de bici suave (o estática)	7 Descanso	8 Salida Larga MTB: 60 a Ritmo medio. Ritmo general R2 y subidas R3
SEMANA 2	9 Descanso	10 Entreno de Series de Fuerza con la MTB: 4 Series de 10 min. 2 Series en subida y 1 en falso llano. Descanso entre series de 10 min mínimo.	11 Gimnasio: 3 Series por ejercicio + 20min de bici suave (o estática)	12 Descanso	13 Gimnasio: 4 Series por ejercicio + 20min de bici suave (o estática)	14 Descanso	15 Bici Carretera Salida Larga. Sobre 120Km, Casi todo a R2 e intentando entrar en R3 durante tramos de 15 a 20 min.
SEMANA 3	16 Gimnasio: 4 Series por ejercicio + 25min de bici suave (o estática)	17 Descanso	18 Gimnasio: 4 Series por ejercicio + 25min de bici suave (o estática)	19 Descanso	20 Entreno de Series R4: Hoy vamos a hacer una salida con la de carretera de 3,5 h, buscando tres "buenos puertos", procuraremos hacer 2 series a R4 largas, intentando que sean de 30 y 20 min respectivamente cada una.	21 Descanso	22 SALIDA TECNICA TRAMO: Santa Fe a Olivares.
SEMANA 4	23 Gimnasio. Tonificación General o Acondicionamiento Físico General.	24 Descanso	25 Bici MTB: Sobre 90Km, Casi todo a R3. El resto de la salida a ritmo suave (R2)	26 Descanso	27 Gimnasio: 5 Series por ejercicio + 30 min de bici suave (o estática)	28 Descanso	29 Salida Larga MTB: 70 Km a Ritmo alto. Ritmo general R3 y subidas R4
SEMANA 5	30 Descanso	31 Rodaje suave Bici Montaña. 60 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 15 Rep.
2. Remo con TRX. Hacer entre 10 y 12 Rep.
3. Salto a cajón, entre 10 y 12 Rep. (80cm aprox.) o Saltos adelante pies juntos (10 saltos lo más lejos posible).
4. Remo alto con TRX. Entre 10 y 12 Rep.
5. Lunges o Tijeras cogidos del TRX, paso hacia atrás flexionando rodillas a 90º (12 Rep. con cada pierna).
6. Press Banca o Flexiones. Peso para hacer 20 Rep.
7. Paso adelante con mancuerna o fondos. 15 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. 1,30 min. Apoyar manos en hombros en cruz y despegar solo hombros acercando costillas a crestas iliacas.
2. Abdominal estático. Puente prono. 1,30 min
3. Abdominal estático lateral izquierdo. 1,30 min
4. Abdominal estático lateral derecho. 1,30 min
5. Abdominales dinámicos (tocar codo con rodilla movimiento bicicleta) 1,30 min

El circuito dura 8 min, descansas 1 min y repites el circuito entre 4 y 6 veces.

Bloque 3. 20 min. 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.