



## PLAN DE ENTRENAMIENTO

Tras tres meses de entrenamiento, ahora nos interesa seguir entrenando para **mejorar el Umbral Anaeróbico (R4)**, a la vez que subiremos el volumen de todos los entrenamientos, llegando a realizar distancias similares a las del ULTRA BIKE RACE 'LAS FORTALEZAS' 2017, ya que al ir mejorando y aumentando nuestro Umbral Anaeróbico, conseguiremos trabajar a un nivel de pulsaciones cercanas a las 160 ppm. sin que los niveles de lactacidemia (lactato en sangre) suban demasiado, por lo que seremos capaces de seguir pedaleando durante más tiempo y conseguir hacer distancias mayores.

Durante la última semana de este mesociclo realizaremos un Test de Carrera, e intentaremos realizar toda la prueba en el tiempo máximo permitido para realizarla, 10 horas.

**MESOCICLO IV:** febrero 2017

**OBJETIVO:** Trabajar grandes volúmenes de entrenamiento a la vez que mejoramos 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 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		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
SEMANA 1					1	Descanso	2	Gimnasio: 3 Series por ejercicio + 20min de bici suave (o estática)	3	Descanso	4	Descanso	5	Salida Larga MTB: 80 km a Ritmo medio. Ritmo general R2 y subidas R3
SEMANA 2	6	Descanso	7	Entreno de Series de Fuerza con la MTB: 4 Series de 15 min.-12 min.-10 min. y 8 min. a R4. Descanso entre series de 8 min mínimo a pedaleo muy suave. Intentar hacer 70 a 80 km.	8	Gimnasio: 4 Series por ejercicio + 25min de bici suave (o estática)	9	Descanso	10	Gimnasio: 4 Series por ejercicio + 30min de bici suave (o estática)	11	Descanso	12	Bici Carretera Salida Larga. Sobre 140Km, Casi todo a R3 e intentando entrar en R4 durante tramos de 10 a 15 min.
SEMANA 3	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 de Fuerza con la MTB: 4 Series de 20 min.-15 min.-12 min. y 10 min. a R4. Descanso entre series de 8 min mínimo a pedaleo muy suave. Intentar hacer 60 a 70 km.	18	Descanso	19	Salida Larga MTB: 90 Km a Ritmo medio-alto. Ritmo general R3 y subidas R4
SEMANA 4	20	Gimnasio. Tonificación General o Acondicionamiento Físico General.	21	Descanso	22	Bici de carretera. Salida de 80 km. muy suaves a R2.	23	Descanso	24	Gimnasio: 5 Series por ejercicio + 30 min de bici suave (o estática)	25	Descanso	26	TEST DE CARRERA: 120 km. MTB en menos de 10 h. con desnivel de 2800 m. aprox.
SEMANA 5	27	Descanso	28	Rodaje suave Bici Montaña. 60 Km. a R1- R2 (muy suaves para metabolizar lactato muscular y oxigenación muscular)										

## 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 18 Rep.
2. Remo con TRX. Hacer entre 12 y 15 Rep.
3. Salto a cajón, entre 12 y 15 Rep. (80cm aprox.) o Saltos adelante pies juntos (12 saltos lo más lejos posible).
4. Remo alto con TRX. Entre 12 y 15 Rep.
5. Lunge o Tijeras cogidos del TRX, paso hacia atrás flexionando rodillas a 90° (15 Rep. con cada pierna).
6. Press Banca o Flexiones. Peso para hacer 15 Rep.
7. Paso adelante con mancuerna o fondos. 18 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. 1,45 min. Apoyar manos en hombros en cruz y despegar solo hombros acercando costillas a crestas iliacas.
2. Abdominal estático. Puente prono. 1,45 min
3. Abdominal estático lateral izquierdo. 1,45 min
4. Abdominal estático lateral derecho. 1,45 min
5. Abdominales dinámicos (tocar codo con rodilla movimiento bicicleta) 1,45 min

El circuito dura 12 min, descansas 1 min y repites el circuito entre 4 y 6 veces.

**Bloque 3. 25 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](mailto:info@lasfortalezas.com).