


PLAN DE ENTRENAMIENTO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	TOTAL HR
<p>Descanso activo realizando 45' de estiramiento general.</p> <p>45 MINUTOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10' 60%.65% • 10' 65%-70% • 30' 70%-75% • 10' 60%.65% <p>(1H RODILLO)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10' 60%.65% • 5' 65%-70% • FR 4x3' 80% rec.2' al 60% • 20' 70%-75% • 5' 60%-65 <p>(1H RODILLO)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10' 60%.65% • 4x5' 80%-85% rec. 2' al 60% • 10' 70%-75% • 2x1' 85%-90% rec. 2' 60% • 5' 60%.65% <p>(1h RODILLO)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10' 60%.65% • 10' 65%-70% • 20' 70%-75% • FR 4x5' 80% rec.3' 60% • A continuación, recuperar 10' 70%/75% muy ágil + 90 pedaladas • 10' 60%.65% <p>(1H 30' RODILLO)</p>	<p>Rodaje libre incluyendo 1 hora de técnica en ascensos y descensos</p> <p>Rodando al 70%-75%</p> <p>3:45 HORAS OUTDOOR</p>	<p>15' Libre de pulso (subir puertos al umbral anaeróbico, salvo últimos 500 m) Últimos 20' 60%/65%f.c.</p> <p>4 HORAS OUTDOOR</p>	13 HORAS
<p>Descanso activo realizando 45' de estiramiento general.</p> <p>45 MINUTOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10' 60%.65% • 5' 65%-70% • FR 6x5' 80% • rec.2' 30" 60% • A continuación, recuperar 10' 70%/75% muy ágil + 90 pedaladas • 5' 60%.65% <p>1H 15' RODILLO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10' 60%.65% • 10' 65%-70% • 2x10' 80%-85% • Rec. 5' al 60% • 3x2' 85/90 • rec. 2' al 60% • 5' 60%.65% <p>1H 10' RODILLO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10' 60%.65% • 10' 65%-70% Fuerza Resistencia • 2'x4'x6'x6'x4'x2' al 80% rec.1'x2'x3'x3'x2'x1' al 60% • A continuación, recuperar 10' 70%/75% muy ágil + 90 pedaladas • Resto 60%.65% <p>1H 10' RODILLO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10' 60%.65% • 3x10' 80%-85% • Recuperar 5' al 60% • 20' 70%-75% • 5x1' 85%-90% • Recuperar 2' a 60% • 10' 60%.65% <p>1H 30' RODILLO</p>	<p>Entrenamiento de técnica de ascensos manejando diferentes relaciones y posiciones dependiendo de lo exigente. Hacerlos al 70%-75% + hacer 30' al 80%-85% en terreno llano recuperar 15' al final.</p> <p>3:30 HORAS OUTDOOR</p>	<p>Entrenamiento con manejo Libre de pulso (subiendo puertos largos a ritmo fuerte, pero reservando para hacer los últimos 500 mts a tope) Finalizar el entreno con 20' al 60%/65%f.c.</p> <p>4 HORAS OUTDOOR</p>	13:20 HORAS

PLAN DE ENTRENAMIENTO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	TOTAL HR
<p>Día de descanso activo con estiramiento activo y en lo posible recibiendo una sesión de masaje recuperatorio</p> <p>1 HORA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10' 60%.65% • 5' 65%-70% • FR 4x8' 80% • rec.4' 60% <p>A continuación, recuperar 10' 70%/75% muy ágil + 90 pedaladas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' 60%.65% <p>(1H 20' RODILLO)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10' 60%.65% • 5' 65%-70% • 15' 80%-85% • Rec. 8' al 60% • 3x3' 85/90 • rec. 3' al 60% • 10' 70%-75% • 10' 60%.65% <p>(1H 15' RODILLO)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10' 60%.65% • 2x8' 80%-85% • rec. 4' al 60% • 10' 70%-75% • 3x1' 85%-90% • rec. 2' 60% • 7' 60%.65% <p>(1H RODILLO)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10' 60%.65% • 35' 70%-75% • 10' 60%.65% <p>cadencia 85/100 pedaladas minuto</p> <p>(1H RODILLO)</p>	<p>Hacer entreno de 4 horas 30 minutos con manejo Libre de pulso (hacer puertos cortos al umbral anaeróbico, salvo último km progresivo)</p> <p>Últimos 20' 60%/65%f.c.</p> <p>4:30 HORAS OUTDOOR</p>	<p>Rodar 3 horas 30 minutos al 70%-75% + hacer 2x15' 80%-85% en llano recuperando 8' entre serie.</p> <p>3:30 HORAS OUTDOOR</p>	13:45 HORAS
<p>Descanso activo realizando 45' de estiramiento general.</p> <p>45 MINUTOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10' 60%.65% • 40' 70%-75% • 10' 60%.65% <p>1H RODILLO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10' 60%.65% • 5' 65%-70% • 15' 70%-75% • 3 sprints 20" recuperando 1' 15" • 10' 60%.65% <p>45' RODILLO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10' 60%.65% • 5' 65%-70% • 15' 70%-75% • 5x5' 80%-85% <p>Recuperando 3' al 60%</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5' 60%.65% <p>1H 15' RODILLO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10' 60%.65% • 2x8' 80%-85% <p>recuperando 4' al 60%</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' 70%-75% • 3x1' 85%-90% <p>recuperando 2' 60%</p> <ul style="list-style-type: none"> • 7' 60%.65% <p>1H RODILLO</p>	<p>Entrenamiento con pulso libre (subiendo puertos cortos al umbral anaeróbico y recuperando en los descansos) hacer los ultimos 20' al 60%/65%f.c.</p> <p>3:15 HORAS OUTDOOR</p>	<p>Rodaje de afloje, en altimetría suave perfeccionando técnica de pedaleo y ascensos y descensos. Al 70%-75%</p> <p>2:30 HORAS OUTDOOR</p>	10 HORAS 30 MINUTOS

PLAN DE ENTRENAMIENTO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	TOTAL HR
<p>Día de descanso activo con estiramiento activo y en lo posible recibiendo una sesión de masaje recuperatorio y/o de descarga</p> <p>1 HORA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10' 60%.65% • 20' 65%-70% • 3x5' 70%-75% • 10' 60%.65% <p>cadencia 85/95 pedaladas minuto y al 70%-75% 90/100</p> <p>55' RODILLO</p>	<p>¡Día de descanso estirando muy bien, no olvidar mandar a poner la bici a punto!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10' 60%.65% • 20' 65%-70% • 2x10' 70%-75% • 10' 60%.65% <p>cadencia 85/95 pedaladas minuto y al 70%-75% 90/100</p> <p>1H RODILLO</p>	<p>Día de descanso activo con estiramiento suave y hacer el check list de los elementos necesarios para la carrera asi como analizar la ruta, no olvidar ver el clima para mañana y asi prepararse.</p>	<p>¡¡¡DIA DE SER UNA SABANA RIDER II EDICIÓN!!!</p> <p>A DARLA TODA</p> 	<p>¡2 horas de ciclismo recuperatorio postcompetencia buscando aflojar piernas y hacer una eutoevalaución de como fue el rendimiento en la carrera, cosas aprendidas y aspectos por mejorar!</p> <p>en terreno plano....</p>	

UN DESAFÍO QUE TE DEJARÁ
SIN ALIENTO