



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESCANSO	DESCANSO	MTB	MTB	MTB	MTB	MTB
<p>Descanso total, sin hacer ningún tipo de actividad física</p> <p>10' Estiramientos</p> <p><i>Ejercicios en vídeo</i></p>	<p>Descanso total, sin hacer ningún tipo de actividad física</p> <p>10' Estiramientos</p> <p><i>Ejercicios en vídeo</i></p>	<p>2,5 Horas fuerza</p> <p>5x15' rec. 7'</p> <p>Intentando mantener cadencia sobre 60 pedaladas por minuto, sentado y pedaleando de forma correcta</p> <p>Vídeo</p>	<p>2 Horas de single tracks y senderos técnicos</p> <p>Recorrido que te permita trabajar la técnica de mtb</p> <p>Vídeo</p>	<p>2,5 Horas fuerza</p> <p>4x20' rec. 10'</p> <p>Intentando mantener cadencia sobre 60 pedaladas por minuto, sentado y pedaleando de forma correcta</p> <p>Vídeo</p>	<p>2-3 Horas a <u>ritmo moderado</u>. Si es posible busca un recorrido en el que puedas incorporar alguna subida a <u>ritmo moderado</u>.</p>	<p>5-6 Horas a <u>ritmo moderado</u>. Si es posible busca un recorrido en el que puedas incorporar alguna subida a <u>ritmo moderado-alto</u>.</p>
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESCANSO	DESCANSO	MTB	MTB	MTB	MTB	MTB
<p>Descanso total, sin hacer ningún tipo de actividad física</p> <p>10' Estiramientos</p> <p><i>Ejercicios en vídeo</i></p>	<p>Descanso total, sin hacer ningún tipo de actividad física</p> <p>10' Estiramientos</p> <p><i>Ejercicios en vídeo</i></p>	<p>2,5 Horas ritmo</p> <p>3x30' rec.5'</p> <p>Intentando mantener cadencia sobre 80-85 pedaladas por minuto, sentado y pedaleando de forma correcta</p> <p>Vídeo</p>	<p>2 Horas de técnica de pedaleo</p> <p>Intentando mantener cadencia por encima de 80 y pedaleando cómo te explica el vídeo</p> <p>Vídeo</p>	<p>2,5 Horas ritmo</p> <p>5x20' rec.5'</p> <p>Intentando mantener cadencia sobre 80-85 pedaladas por minuto, sentado y pedaleando de forma correcta</p> <p>Vídeo</p>	<p>3 Horas de single tracks y senderos técnicos</p> <p>Recorrido que te permita trabajar la técnica de mtb</p> <p>Vídeo</p>	<p>5-6 Horas a <u>ritmo moderado</u>. Si es posible busca un recorrido en el que puedas incorporar alguna subida a <u>ritmo moderado-alto</u>.</p>
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESCANSO	DESCANSO	MTB	MTB	MTB	MTB	MTB
<p>Descanso total, sin hacer ningún tipo de actividad física</p> <p>10' Estiramientos</p> <p><i>Ejercicios en vídeo</i></p>	<p>Descanso total, sin hacer ningún tipo de actividad física</p> <p>10' Estiramientos</p> <p><i>Ejercicios en vídeo</i></p>	<p>2 Horas Potencia</p> <p>Realizado el calentamiento 5 x 5' rec. 3'</p> <p>Rodaje intermedio a ritmo moderado</p> <p>Para finalizar el entreno 3 x 10" rec. 3'</p>	<p>2 Horas de single tracks y senderos técnicos</p> <p>Recorrido que te permita trabajar la técnica de mtb</p> <p>Vídeo</p>	<p>2 Horas Potencia</p> <p>Realizado el calentamiento 5 x 10" rec. 3'</p> <p>Rodaje intermedio a ritmo moderado</p> <p>Para finalizar el entreno 5 x 10" rec. 3'</p>	<p>3-4 Horas a <u>ritmo moderado</u>. Si es posible busca un recorrido en el que puedas incorporar alguna subida a <u>ritmo moderado-alto</u>.</p>	<p>5-6 Horas a <u>ritmo moderado</u>. Si es posible busca un recorrido en el que puedas incorporar alguna subida a <u>ritmo moderado-alto</u>.</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESCANSO	BICICLETA	DESCANSO	BICICLETA	DESCANSO	BICICLETA/MTB	DESCANSO
<p>Descanso total, sin hacer ningún tipo de actividad física</p> <p>10' Estiramientos <i>Ejercicios en video</i></p>	<p>2 Horas Recuperación</p> <p>Rodaje a un intensidad muy suave y lo más llano posible</p>	<p>Descanso total, sin hacer ningún tipo de actividad física</p> <p>10' Estiramientos <i>Ejercicios en video</i></p>	<p>2 Horas Recuperación</p> <p>Rodaje a un intensidad muy suave y lo más llano posible</p>	<p>Descanso total, sin hacer ningún tipo de actividad física</p> <p>10' Estiramientos <i>Ejercicios en video</i></p>	<p>2 Horas Recuperación</p> <p>Rodaje a un intensidad muy suave y lo más llano posible</p>	<p>Descanso total, sin hacer ningún tipo de actividad física</p> <p>10' Estiramientos <i>Ejercicios en video</i></p>

Los días de series recuerda **hacer siempre 20' de calentamiento**

El **ritmo suave** es aquel que te permite hablar mientras montas en bici sin ningún tipo de problema. El **ritmo moderado** es aquel en donde hablar, en ocasiones, puede resultar un poco más complicado. El **ritmo moderado-alto** es aquel en el que podrías hablar pero de forma entrecortada. **Máxima intensidad** es un ritmo que te permite ir al máximo de tus posibilidades desde que empieces la serie hasta acabarla y donde no podrías hablar.

Mes de entrenamiento pre-carrera. Buscaremos acostumbrar al cuerpo a los esfuerzos que tendrá que hacer durante la prueba

SEMANA 1

Lunes y Martes: Descanso, sin hacer nada de deporte ni esfuerzo físico.

Miércoles y Viernes: Trabajo de fuerza a cadencias bajas. Lo ideal sería hacerlo en subida pero si tienes que hacerlo en llano, también vale. Recupera después de cada serie a ritmo suave. Céntrate en pedalear de forma correcta y sentado en la bici. Si no tienes sensor de cadencia, sería una pedalada por segundo, aproximadamente.

Jueves: Trabajo de técnica de mtb. Recuerda que no se trata de bajar rápido si no de bajar bien, sigue los consejos del vídeo.

Sábado y Domingo: Mucho ojo a la fatiga acumulada. Si es posible, busca recorridos con desnivel. Es importante controlar la intensidad de los entrenamientos para que seas capaz de acabarlos con buenas sensaciones.

SEMANA 2

Lunes y Martes: Descanso, sin hacer nada de deporte ni esfuerzo físico.

Miércoles y Viernes: Trabajo de fuerza-resistencia para que tus piernas sean capaces de mantener ritmos alto durante el máximo tiempo posible. Si no tienes sensor de cadencia, sería una pedalada y media por segundo, aproximadamente.

Jueves: Trabajo de técnica de pedaleo. Haz este rodaje a ritmo suave y sin muchos desniveles.

Sábado: Trabajo de técnica de mtb. Recuerda que no se trata de bajar rápido si no de bajar bien, sigue los consejos del vídeo.

Domingo: Mucho ojo a la fatiga acumulada. Si es posible, busca recorrido con desnivel. Es importante controlar la intensidad de los entrenamientos para que seas capaz de acabarlos con buenas sensaciones. Cuidado con la alimentación e hidratación.

SEMANA 2

Lunes y Martes: Descanso, sin hacer nada de deporte ni esfuerzo físico.

Miércoles: Trabajo de potencia y alta intensidad. Trata de hacer las series a la máxima intensidad que puedas durante los 5 minutos de la serie. No se puede empezar a tope y luego bajar el ritmo. Termina el entrenamiento con 3 sprints de 10".

Jueves: Trabajo de técnica de mtb. Recuerda que no se trata de bajar rápido si no de bajar bien, sigue los consejos del vídeo.

Viernes: Después de calentar haz 5 sprints de 10" a máxima intensidad. Después haces un rodaje a un ritmo moderado y terminas el entreno con otros 5 sprints de 10" a máxima intensidad.

Domingo: Mucho ojo a la fatiga acumulada. Si es posible, busca recorridos con desnivel. Es importante controlar la intensidad de los entrenamientos para que seas capaz de acabarlos con buenas sensaciones.

SEMANA 3

Lunes y Martes: Descanso, sin hacer nada de deporte ni esfuerzo físico.

Martes: Trabajo de potencia y alta intensidad. Trata de hacer las series a la máxima intensidad que puedas durante los 5 minutos de la serie. No se puede empezar a tope y luego bajar el ritmo.

Miércoles: Trabajo de técnica de mtb, fundamental para ir bien en bici de montaña. Busca, si es posible, un recorrido de senderos estrechos que te permita poner en práctica los consejos del vídeo.

Jueves: Trabajo de potencia. Después de calentar haz 4 sprints de 15" a máxima intensidad. Después haces un rodaje a un ritmo moderado y terminas el entreno con otros 4 sprints de 15" a máxima intensidad.

Sábado y Domingo: En este tipo de entrenamientos es muy importante que controles la intensidad y que llegues a casa con la sensación de que hubieras podido hacer más tiempo si quisieras. Mucho ojo a la alimentación e hidratación. Si sales en bici de montaña, trata de buscar recorridos lo más sencillos posible a nivel técnico. Incrementa la dureza de los recorridos a medida que pasen las semanas.

SEMANA 3

Lunes, Miércoles, Viernes y Domingo: Días de descanso para recuperar lo mejor posible de cara a llegar a la carrera con las piernas sin fatiga.

Martes, Jueves y Sábado: Rodajes de recuperación, muy suaves y sin desnivel.

Recuerda que es un fundamental alimentarse cada hora en la bici y beber abundante líquido.

Recuerda para hacer un plan de entrenamiento debes estar físicamente preparado y que haces estos entrenos bajo tu responsabilidad