

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO	BICICLETA	FUERZA	BICICLETA/MTB	DESCANSO ACTIVO	BICICLETA	BICICLETA
<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 de técnica de pedaleo</p> <p>Intentando mantener cadencia por encima de 80 y pedaleando cómo te explica el video</p> <p>Vídeo</p>	<p>10' Tronco</p> <p>2x 10' Pierna</p> <p>10' Core</p> <p>10' Estiramientos</p> <p><i>Ejercicios en vídeo</i></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>1 Hora caminando, nadando, corriendo muy suave....</p> <p>10' Core</p> <p><i>Ejercicios en vídeo</i></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 suave</u></p>	<p>4-5 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>

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.

Lunes: Descanso, sin hacer nada de deporte ni esfuerzo físico. Realiza estiramientos para ayudar a los músculos a descontracturarse.

Martes: A la hora de pedalear, ambas piernas han de trabajar. Es muy importante que tanto la pierna que baje haga fuerza como tratar de tirar hacia arriba de la que sube para que esta no sea un lastre.

Miércoles: La fuerza y la flexibilidad son claves para mejorar en el ciclismo. Estas sencillas rutinas para hacer en casa te permitirán estar tonificado. Pincha en los enlaces para ver los vídeos.

Jueves: 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. No se trata de hacer ir muy rápido en los senderos si no de ir bien. Aunque sea más despacio, lo importante es saber cómo hacer los senderos de forma segura.

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.

Si lo necesitas, puedes hacer los **entrenamientos en rodillo** pero reduciendo el tiempo ha un máximo de 90' .

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