

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO	BICICLETA	DESCANSO	BICICLETA	DESCANSO ACTIVO	BICICLETA	BICICLETA
<p>Descanso total, sin hacer ningún tipo de actividad física</p> <p><a href="#">10' Estiramientos</a></p> <p><i>Ejercicios en vídeo</i></p>	<p>2 Horas fuerza</p> <p>6x10' rec. 5'</p> <p>Intentando mantener cadencia sobre 60 pedaladas por minuto, sentado y pedaleando de forma correcta</p> <p><a href="#">Vídeo</a></p>	<p>Descanso total, sin hacer ningún tipo de actividad física</p> <p><a href="#">10' Estiramientos</a></p> <p><i>Ejercicios en vídeo</i></p>	<p>2 Horas fuerza</p> <p>6x10' rec. 5</p> <p>Intentando mantener cadencia sobre 60 pedaladas por minuto, sentado y pedaleando de forma correcta</p> <p><a href="#">Vídeo</a></p>	<p>1 Hora caminando, nadando, corriendo muy suave....</p> <p><a href="#">10' Core</a></p> <p><i>Ejercicios en vídeo</i></p>	<p>2,5-3,5 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 subidas a <u>ritmo moderado</u>.</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.

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

**Martes:** 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 5 minutos 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.

**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:** 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. Lo ideal es tratar de hacer entrenamientos con el máximo desnivel que puedas pero a una intensidad moderada.

Si lo necesitas, puedes hacer los **entrenamientos en rodillo** pero reduciendo el tiempo a 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*