

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO	BICICLETA	DESCANSO	BICICLETA	DESCANSO	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>2-2,5 Horas ritmo</p> <p>4x20' rec.10'</p> <p>Intentando mantener cadencia sobre 80-85 pedaladas por minuto, sentado y pedaleando de forma correcta</p> <p>Vídeo</p>	<p>Descanso total, sin hacer ningún tipo de actividad física</p> <p>10' Estiramientos</p> <p><i>Ejercicios en vídeo</i></p>	<p>2-2,5 Horas ritmo</p> <p>3x30' rec.10'</p> <p>Intentando mantener cadencia sobre 80-85 pedaladas por minuto, sentado y pedaleando de forma correcta</p> <p>Vídeo</p>	<p>Descanso total, sin hacer ningún tipo de actividad física</p> <p>10' Estiramientos</p> <p><i>Ejercicios en vídeo</i></p>	<p>2,5-3,5 Horas a <u>ritmo moderado</u>. Si es posible busca un recorrido sin excesivos desniveles.</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-alto</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. El **ritmo moderado-alto** es aquel en el que podrías hablar pero de forma entrecortada.

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

Martes y Jueves: 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.

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.

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