

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO	BICICLETA	BICICLETA/MTB	BICICLETA	DESCANSO	BICICLETA/MTB	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 VO2Max</p> <p>8x5' rec.5'</p> <p>Las series a máxima intensidad que puedas mantener en esos 5 minutos.</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 4 x 15" rec. 3'</p> <p>Rodaje intermedio a ritmo moderado</p> <p>Para finalizar el entreno 4 x 15" rec. 3'</p>	<p>Descanso total, sin hacer ningún tipo de actividad física</p> <p>10' Estiramientos</p> <p><i>Ejercicios en vídeo</i></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>

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.

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

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 a 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 pasén 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