

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
FUERZA	BICICLETA	DESCANSO	FUERZA	DESCANSO ACTIVO	BICICLETA	BICICLETA
<p><a href="#">10' Tronco</a></p> <p><a href="#">10' Pierna</a></p> <p><a href="#">10' Core</a></p> <p><a href="#">10' Estiramientos</a></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><a href="#">Vídeo</a></p>	<p>Descanso total, sin hacer ningún tipo de actividad física</p>	<p><a href="#">10' Tronco</a></p> <p><a href="#">10' Pierna</a></p> <p><a href="#">10' Core</a></p> <p><a href="#">10' Estiramientos</a></p> <p><i>Ejercicios en vídeo</i></p>	<p>1 Hora caminando, nadando, corriendo muy suave....</p>	<p>2 Horas a <u>ritmo suave</u> tratando de buscar un recorrido lo más sencillo posible, sin excesivos desniveles</p>	<p>3 Horas a <u>ritmo suave</u> tratando de buscar un recorrido lo más sencillo posible, sin excesivos desniveles</p>

Empezamos haciendo un **trabajo de base** para preparar a nuestro cuerpo de cara al entrenamiento de los próximos meses

**Lunes y Jueves:** 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.

**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:** El descanso es tan importante como el entrenamiento. Hacer jornadas de descanso permitirá a tu cuerpo recuperarse y adaptarse para ser capaz de hacer esfuerzos cada vez mayores.

**Sábado y Domingo:** Los rodajes en bici este primer mes son suaves y tranquilos. Hazlos a un ritmo que te permita llegar a casa con la sensación de que podías haber hecho más tiempo. No incluyas recorridos con muchos desniveles. Se trata de ir adaptando a tu sistema cardiovascular poco a poco y prepararlo para la exigencia de los próximos meses. Estos rodajes de principio de temporada son los más importantes de todo el año.

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

**Recuerda que** es 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*