

## Plan de entrenamiento Agosto

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Descanso</b> -Recuperación activo opcional: yoga, pilates, estiramiento y fuerza de tronco.	<b>Bici</b> -1-1.5 horas en bici con series de fuerza: -3x8 minutos/5 minutos descanso -Haz las series con una cadencia entre 65-70 rpm	<b>Gimnasio</b> -3x5 sentadillas -3x5 peso muerto romano -3x8 BB or DB row -3x8 DB press de pecho.	<b>Bici</b> -1-2 horas en bici -Dos series de 12 minutos, 5 minutos Descanso entre las series.	<b>Descanso</b> - Recuperación activo opcional: yoga, pilates, estiramiento y fuerza de tronco.	<b>Bici</b> 3.5-4 horas en bici, resistencia.	<b>Bici</b> 2 horas en bici, trabajo técnico en caminos y singletrack.

### Notas:

- Las series del martes son para trabajar vO<sub>2</sub>max, o en el límite de procesar oxígeno. Se pueden hacer en subida, plano o en el rodillo. Lo importante es montar con un esfuerzo total en cada serie de 6 minutos.
- Las series de los jueves deben ser a un ritmo fuerte, más o menos al 95% de tu esfuerzo máximo. Mantén el buen ritmo y apuntalé a finalizar la segunda con fuerza. La velocidad debe ser regular entre las dos series. Si estás entrenando en un rodillo, intenta aumentar la distancia/velocidad de las series cada semana.
- Los sábados vas a seguir con trabajo de resistencia, con un entrenamiento entre 3-4.5 horas. Sugiero alternar entre un entrenamiento de 3 horas con mucha subida una semana, y un entrenamiento de 4.5-6 horas en una ruta más plana la semana siguiente.
- Los domingos vamos a seguir con un entrenamiento técnico en singletrack. Sigue trabajando en tus habilidades técnicas y en los descensos.
- Los lunes y viernes son días de descanso. Sin embargo, si eres el tipo de persona que no puede quedarse sin entrenar, en esos días puedes hacer una recuperación activa. Por ejemplo, yoga, pilates, o una sesión de estiramiento con un poco de trabajo de fuerza de tronco (abdominales y espalda). Es importante evitar cualquier cosa ardua, como correr.