

Plan de entrenamiento Julio

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

Notas:

- Las series de los martes son para trabajar fuerza, con una cadencia entre 65-70 repeticiones cada minuto. ¿No tienes un medidor de cadencia? Cuenta cada vez que pedalees por 15 segundos y multiplica por 4. Esas series deben ser duras, pero no tan duras como para no poder encontrar un buen ritmo, es importante minimizar el movimiento de la parte superior de tu cuerpo.
- Jueves: las series deben ser duras, poniendo más o menos 95% de tu esfuerzo. La velocidad debe de ser regular entre las dos series. Si éstas entrenando en un rodillo, intenta aumentar la distancia/velocidad de las series cada semana.
- Sábado: vas a seguir con trabajo de resistencia, con un entrenamiento entre 3.5-4 horas. Busca rutas gradualmente cada vez más duras.
- Domingo: vamos a seguir con un entrenamiento técnico en singletrack. Sigue trabajando tus habilidades en los descensos.
- Lunes y viernes son días de descanso. Sin embargo, si eres el tipo de persona que no puede descansar, en esos días puedes hacer una recuperación activa. Por ejemplo, yoga, pilates, o una sesión de estiramiento con un poco de trabajo en fortalecimiento de tu tronco (abdominales y espalda). Es importante evitar cualquier ejercicio arduo, como correr. Es importante evitar cualquier ejercicio arduo, como correr.