

Plan de entrenamiento Octubre

			Jueves Descanso	Viernes 1.5 horas en bici, ritmo constante pero ligero.	Sábado 1 SAMAIPATA CHALLENGE	Domingo Descanso.
Lunes Recuperación activa opcional: yoga, pilates, estiramiento y fuerza de tronco.	Martes 1.5 horas en bici 3x 8 minutos series de vO2max/ 5 min descanso.	Miércoles 1.5-2 horas bici ritmo constante.	Jueves 1.5 horas en bici 3 series x 15 min, 5 minutos descanso entre cada serie.	Viernes Recuperación activa opcional: yoga, pilates, estiramiento y fuerza de tronco.	Sábado 4.5-6 horas en bici, entrenamiento de resistencia.	Domingo 3 horas en MTB, trabajo técnico en caminos y singletrack.
Lunes Recuperación activa opcional: yoga, pilates, estiramiento y fuerza de tronco.	Martes 1.5 horas en bici. 3x 8 minutos series de vO2max/ 5 min descanso.	Miércoles Recuperación activa opcional: yoga, pilates, estiramiento y fuerza de tronco.	Jueves 1.5 horas en bici, esfuerzo ligero.	Viernes Recuperación activa opcional: yoga, pilates, estiramiento y fuerza de tronco.	Sábado 3-3.5 horas en bici, entrenamiento de resistencia.	Domingo 3 horas en MTB, trabajo técnico en caminos y singletrack.
Lunes Día de descanso	Martes 1.5 horas en bici, esfuerzo ligero.	Miércoles 1.5 horas en bici con una serie de 20 min máxima.	Jueves Día de descanso.	Viernes 1.5 horas en bici, ritmo constante pero ligero.	Sábado 22 Octubre <u>YLC 2022</u>	Domingo Descanso.