

## Plan de entrenamiento Septiembre

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