

La Leyenda del Dorado: Plan de Entrenamiento Abr/Mayo



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Recuperación activa opcional: yoga, pilates, estiramiento y fortalecimiento de tronco	Ciclismo -1.5 hours en bici -4x6 minutos series de vO2max/5 minutos descanso	Ciclismo 1.5-2 hours en bici ritmo constante	Ciclismo -1.5 horas en bici -dos series de 20 minutos, 5 minutos descanso entre cada serie	Recuperación activa opcional: yoga, pilates, estiramiento y fortalecimiento de tronco	Ciclismo 4.5-6 horas en bici, entrenamiento de resistencia	Ciclismo 2 horas en MTB, trabajo técnico en caminos y singletrack

Notas:

- Las series del martes son para trabajar vO2max, 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 apúntale a finalizar la segunda con fuerza. Ahora son más largas que antes entonces será difícil. La velocidad debe ser regular entre las dos series. Si estas 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 4.5-6 horas. Sugiero alternar entre un entrenamiento de 4.5 horas con mucha subida una semana, y un entrenamiento de 5.5-6 horas en una ruta más plana la semana siguiente.
- Los domingos vamos a seguir como en los últimos meses, 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.