

La Leyenda del Dorado: Plan de Entrenamiento Dic/Ene



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Descanso -Recuperación activo opcional: yoga, pilates, estiramiento y fuerza de tronco	Bici -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 -1.5 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 martes son para trabajar fuerza, con una cadencia entre 65-70 repeticiones cada minuto. ¿No tienes un metro de cadencia? Contar cada vez que pedales para 15 segundos y multiplica por 4. Esas series deben ser duros, pero no tan duro que no puedes encontrar un buen ritmo y es importante minimizar el movimiento de la parte superior de tu cuerpo.
- En el gimnasio puedes seguir aumentando el peso, especialmente porque solo tienes 3 series de 5 repeticiones en las sentadillas y peso muerto romano. Descansa un poquito más entre las series para las piernas, 3-4 minutos.
- Jueves las series deben ser duros, hechos con un ritmo que es más o menos 95% de tu máximo. La velocidad debe ser regular entre las dos series. Si estas entrenando en un trainer* (dave, any idea here?), intenta aumentar la distancia/velocidad de los series cada semana.
- Sábado vas a seguir con trabajo de resistencia, con un entrenamiento entre 3.5-4 horas. Busca rutas gradualmente más y más duras.
- Domingo también vamos a seguir como en los últimos meses, con un entrenamiento técnico en singletrack. Sigue trabajando en tus habilidades en los descensos.
- Lunes y viernes son días de descanso. Sin embargo, si eres el tipo de persona que no puede descansar, esos días tú puedes hacer un recuperación activo. Por ejemplo, yoga, pilates, o una sesión de estiramiento con un poco de trabajo en la fuerza de tu tronco (abdominales y espalda). Es importante evitar cualquier cosa ardua, como correr.