

La Leyenda del Dorado: Plan de Entrenamiento Feb/Mar



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Recuperación activa opcional: yoga, pilates, estiramiento y fortalecimiento de tronco	Ciclismo -1.5 hours en bici -3x10 series de fuerza/5 minutos descanso	Ciclismo 1.5-2 hours en bici ritmo constante	Ciclismo -1.5 horas en bici -dos series de 15 minutos, 5 minutos descanso entre cada serie	Recuperación activa opcional: yoga, pilates, estiramiento y fortalecimiento de tronco	Ciclismo 3.5-4 horas en bici, ritmo constante	Ciclismo 2 horas en MTB, 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, y 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 estás 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: también vamos a seguir como en los últimos meses, 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 tú 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.