

# La Leyenda del Dorado:

## Plan de Entrenamiento Julio



<p><b>Lunes</b> recuperación activa opcional: yoga, pilates, estiramiento y fuerza de tronco</p>	<p><b>Martes</b> -1.5 horas en bici -3x8 minutos series de v02max/5 minutos descanso</p>	<p><b>Miércoles</b> -1.5-2 horas en bici ritmo constante</p>	<p><b>Jueves</b> -1.5 horas en bici - 3 series x 15 minutos, 5 minutos descanso entre cada serie</p>	<p><b>Viernes</b> recuperación activa opcional: yoga, pilates, estiramiento y fuerza de tronco</p>	<p><b>Sábado</b> -4.5-6 horas en bici, entrenamiento de resistencia</p>	<p><b>Domingo</b> -3 horas en MTB, trabajo técnico en caminos y singletrack</p>
<p><b>Lunes</b> recuperación activa opcional: yoga, pilates, estiramiento y fuerza de tronco</p>	<p><b>Martes</b> -1.5 horas en bici -3x 8 minutos series de v02max/5 minutos descanso</p>	<p><b>Miércoles</b> -1.5-2 horas en bici ritmo constante</p>	<p><b>Jueves</b> -1.5 horas en bici - 3 series x 15 minutos, 5 minutos descanso entre cada serie</p>	<p><b>Viernes</b> recuperación activa opcional: yoga, pilates, estiramiento y fuerza de tronco</p>	<p><b>Sábado</b> -4.5-6 horas en bici, entrenamiento de resistencia</p>	<p><b>Domingo</b> -3 horas en MTB, trabajo técnico en caminos y singletrack</p>
<p><b>Lunes</b> recuperación activa opcional: yoga, pilates, estiramiento y fuerza de tronco</p>	<p><b>Martes</b> -1.5 horas en bici -3x 8 minutos series de v02max/5 minutos descanso</p>	<p><b>Miércoles</b> recuperación activa opcional: yoga, pilates, estiramiento y fuerza de tronco</p>	<p><b>Jueves</b> 1.5 horas en bici, esfuerzo ligero</p>	<p><b>Viernes</b> recuperación activa opcional: yoga, pilates, estiramiento y fuerza de tronco</p>	<p><b>Sábado</b> -3-3.5 horas en bici, entrenamiento de resistencia</p>	<p><b>Domingo</b> -3 horas en MTB, trabajo técnico en caminos y singletrack</p>
<p><b>Lunes</b> -día de descanso</p>	<p><b>Martes</b> -1.5 horas en bici, esfuerzo ligero</p>	<p><b>Miércoles</b> -1.5 horas en bici con una serie de 20 minutos máxima.</p>	<p><b>Jueves</b> -día de descanso</p>	<p><b>Viernes</b> -1.5 horas en bici, ritmo constante pero ligero</p>	<p><b>Sabado</b> -1.5-2 horas en bici, ritmo constante pero ligero</p>	<p><b>Domingo</b> ¡El Prólogo de La Leyenda del Dorado 2018!</p>