

# La Leyenda del Dorado: Plan de Entrenamiento Junio



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Recuperación activa</b> <b>opcional:</b> yoga, pilates, estiramiento y fortalecimiento de tronco	<b>Ciclismo</b> -1.5 hours en bici -3x8 minutos series de v02max/5 minutos descanso	<b>Ciclismo</b> 1.5-2 hours en bici ritmo constante	<b>Ciclismo</b> -1.5 horas en bici -tres series de 15 minutos, 5 minutos descanso entre cada serie	<b>Recuperación activa</b> <b>opcional:</b> yoga, pilates, estiramiento y fortalecimiento de tronco	<b>Ciclismo</b> 4.5-6 horas en bici, entrenamiento de resistencia	<b>Ciclismo</b> 3 horas en MTB, trabajo técnico en caminos y singletrack

## Notas:

- martes: las series son para trabajar a tu v02max, o a tu límite de procesar oxígeno. Se puede hacerlas en subidas, plano o adentro en el rodillo también. Lo importante es montar con todo en cada serie de 8 minutos.
- jueves: las series deben ser duras, poniendo más o menos 95% de tu esfuerzo. Ahora son aún más largas que antes, con tres series de quince minutos. La velocidad debe 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 4.5-6 horas. Sugiero variar 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 otra semana. También, este mes intenta hacer por lo menos una montada de siete horas o más, para prepararse para los días más largos de La Leyenda.
- domingo: es una montada un poco más larga que antes largas. Aunque estarás cansado después del sábado, hay que tratar de dar un buen esfuerzo hoy. Poder montar con fatiga acumulada será muy importante durante La Leyenda. También vamos a seguir como en los últimos meses, con un entrenamiento técnicos en singletracks y 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.