

La Leyenda del Dorado: Plan de Entrenamiento Oct/Nov



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Descanso	Gimnasio - 3x8 sentadillas - 3x8 dumbbell lunges - 3x8 DB press de pecho - 3x8 DB press de hombros - 30 minutos en bicicleta	Ciclismo 1.5-2 hours en bici ritmo constante	Gym Routine - 3x8 deadlift romano - 3x12 deadlift una pierna - 3x8 pull-ups or lat pull-down - 3x8 BB or DB row - 30 minutos en bicicleta	Descanso	Bici 2-3.5 horas en bicicleta, trabajo de resistencia	Bici 1.5-2 MTB, trabajo de técnica y resistencia

Notas:

- En el gimnasio, descansar 90 segundos entre cada serie, y 3-5 minutos después de la última serie de un ejercicio, antes de empezar con un nuevo ejercicio.
- Antes de cada ejercicio, calentar con uno o dos series con peso ligero.
- Durante estos dos meses, intenta aumentar el peso en los ejercicios, sobre todo los ejercicios de piernas. Sin embargo, no olvides qué eres ciclista, y que el trabajo en la bicicleta siempre es más importante que el trabajo en el gimnasio.
- Deberías hacer tus entrenamientos de resistencia en ruta o en destapada. Es importante que elijas una ruta en la que puedes montar con un ritmo moderado.
- Durante el mes, aumenta el tiempo de cada entrenamiento de sábado empezando con dos horas y llegando a tres horas y media.
- Domingo es para trabajar el técnico en caminos y descensos como vas a enfrentar en La Leyenda. El esfuerzo también debe ser moderado, pero con los cambios de ritmo que son necesarios montando en caminos técnicos.