

## GUIA BASICA DE PREPARACION PARA LA LEYENDA DEL DORADO 2017

Día a día el entrenamiento deportivo gana adeptos dentro del ámbito del rendimiento, sea esto enfocado a objetivos competitivos profesionales; o simplemente a propósitos personales que igual forma nos llevan a exigir nuestro cuerpo, llevándolo a límites inimaginables. En el presente escrito plantearemos una breve descripción de como un ciclista de rutina o hasta un ciclista de rendimiento, podría llevar su proceso de entrenamiento rumbo a una competencia, en este caso a al gran objetivo del 2017 'La Leyenda del Dorado'.

Antes que nada cada uno debemos preguntarnos ¿Cuál es mi verdadero objetivo? ¿Estoy preparado para hacer cambios importantes en vida cotidiana que me lleven a mejorar mi rendimiento en la bicicleta? Cuando tenemos claras estas respuestas, todo lo que hagamos en miras de dicho propósito, dejara de ser un sacrificio, pues este será parte de nuestro quehacer como deportistas y será un modo de vida.

La siguiente propuesta está diseñada de una forma global, se darán instrucciones y ejemplos de cómo llevar un orden lógico y estructurado de una forma adecuada de mejorar progresivamente el rendimiento. Para dicha propuesta tendremos en cuenta el tiempo a competición principal; por lo tanto el inicio de la preparación debe ser inmediato, iniciando la primera semana de diciembre, y culminando la primera semana de Agosto.

- Tiempo a competencia principal 34 semana.
- Horas totales propuestas: 500 horas + horas reales de la competencia principal.
- Media semana de 14,7 horas.
- Sesiones de entrenamiento propuestas 228.
- 2 macrociclos de 4 meses aproximadamente cada uno, con 2 picos de máximo rendimiento, ubicados 1 en cada macrociclo.
- Planificación contemporánea con elementos tradicionales.

Mes	Macro ciclo	Mesociclo	Tipo de Trabajo
Diciembre	1	Preparación física general	<b>Entrenamientos generales fuera de la bicicleta:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfocar en actividad aeróbica (e.g. caminatas, natación, correr, Cross Fit, esquiar XC etc.) 4 días por la semana.</li> <li>• Ejercicios para fuerza general (pesos en el gimnasio, ejercicios en el gimnasio trabajando en los músculos del torso e.g. abdominales, posición en cuclillas, flexiones de brazos, yoga).</li> </ul>
Enero		Preparación física específica + transferencia	<b>Entrenamientos de fuerza específica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios especificados en trabajo funcional (e.g. ascender y descender escales en ciclos o descansos cortos para recuperar descendiendo).</li> <li>• Ejercicios en los músculos del torso en ciclos (e.g. 100 abdominales en 5 ciclos de 20, con 1 minuto de descanso entre ciclos).</li> </ul> <b>Transferencia a la bicicleta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciclismo de intensidad baja 4 días a la semana, en sesiones de 30 minutos a 1 hora e.g. ir y regresar del trabajo.</li> </ul>
Febrero		Acumulación	<b>Sesiones de entrenamiento en la bicicleta:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciclismo de ruta alto volumen y baja intensidad cardíaca – sesiones de 2 a 4 horas, 4 días a la semana, de velocidad baja, manteniendo el ritmo cardíaco a menos que 170 bpm.</li> <li>• Ejercicios de fuerza específica en la bicicleta e.g. usar la pacha grande para ascender durante 15 minutos, y la pacha grande para recuperar durante 5 minutos.</li> </ul>
Marzo		Transformación - realización	<b>Sesiones en la bicicleta:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El volumen de ciclismo se reduce por 20% a 30% en comparación con el mes anterior, a sesiones de 1 hora a 3 horas, 4 días a la semana, pero la intensidad aumenta gradualmente para llegar al umbral anaeróbico e.g. ascender subidas cortas y empinadas lo más rápido posible, Subida de 3 a 4 minutos, recuperar descendiendo, repetir 3 veces.</li> <li>• Enfocar en velocidad, en terreno plano y empinado e.g. ciclismo en pelotones con la velocidad aumentando durante la sesión.</li> <li>• Sesiones de MTB técnica e.g. descender singletrack, ascender por terreno rocoso para utilizar los músculos del torso y mejorar el manejo de la bicicleta.</li> </ul>

# La Leyenda del Dorado: Plan de Entrenamiento



Abril	2	Transición + preparación física específica + transferencia a la bicicleta	<p><b>Recuperación activa y con medios físicos + repetir trabajos específicos del inicio de la temporada:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades aeróbicas afuera de la bicicleta (e.g. caminatas, natación, correr, Cross Fit, esquiar XC etc.) 4 días por la semana.</li> </ul> <p><b>Transferencia directa a ejercicios de fuerza específica en la bicicleta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfocar en subidas (piernas) y descender (cuerpo superior para trabajar en los músculos del torso en sesiones cortas, 2 días a la semana, por máximo 1 hora.</li> </ul>
Mayo		Acumulación	<p><b>Sesiones en la bicicleta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciclismo de ruta alto volumen y baja intensidad cardíaca – sesiones de 2 a 4 horas, 4 días a la semana, de velocidad baja, manteniendo el ritmo cardíaco a menos que 170 bpm.</li> </ul> <p><b>Entrenamientos de fuerza específica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios especificados en trabajo funcional (e.g ascender y descender escales en ciclos o descansos cortos para recuperar descendiendo).</li> <li>• Ejercicios en los músculos del torso en ciclos (e.g. 100 abdominales en 5 ciclos de 20, con 1 minuto de descanso entre ciclos).</li> </ul>
Junio		Transformación	<p><b>Sesiones en la bicicleta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener el mismo volumen como el período anterior. Ciclismo de ruta alto volumen y baja intensidad cardíaca – sesiones de 2 a 4 horas, 4 días a la semana, de velocidad baja, manteniendo el ritmo cardíaco a menos que 170 bpm.</li> <li>• Ejercicios de fuerza específica en la bicicleta e.g usar la pacha grande para ascender durante 15 minutos, y la pacha grande para recuperar durante 5 minutos.</li> <li>• Incluir 2-3 sesiones en el umbral anaeróbico en cada sesión e.g. una subida corta y empinada.</li> </ul>
Julio		Transformación	<p><b>Sesiones en la bicicleta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El volumen de ciclismo se reduce por 20% a 30% en comparación con el mes anterior, a sesiones de 1 hora a 3 horas, 4 días a la semana, pero la intensidad aumenta gradualmente para llegar al umbral anaeróbico e.g. ascender subidas cortas y empinadas lo más rápido posible, Subida de 3 a 4 minutos, recuperar descendiendo, repetir 3 veces.</li> <li>• Enfocar en velocidad, en terreno plano y empinado e.g. ciclismo en pelotones con la velocidad aumentando durante la sesión.</li> <li>• Sesiones de MTB técnica e.g. descender singletrack, ascender por terreno rocoso para utilizar los músculos del torso y mejorar el manejo de la bicicleta</li> </ul> <p><b>Una semana antes de la carrera se debe reducir el entrenamiento a sesiones de poca intensidad (e.g. ir al trabajo en la bicicleta) para asegurar una recuperación completa para La Leyenda.</b></p>
Agosto		Realización	<p><b>¡Se afronta el objetivo principal!</b></p> <p><b>La Leyenda 2017 es una carrera que necesita una fuerza general para ciclismo y un torso fuerte para los períodos largos en la bicicleta, en cambio de períodos cortos e intensos.</b></p>

# La Leyenda del Dorado: Plan de Entrenamiento



## Acentos de Trabajo por Mesociclos del Plan de Carga (microciclo)

Mesociclos	Acumulación	Transformación	Realización
Lunes	Ciclismo de ruta y/o Cross Fit	Ciclismo de ruta y/o Cross Fit	Ciclismo de ruta
Martes	Pesos / ejercicios en el gimnasio + ejercicios para fortalecer los músculos del torso e.g. subiendo escaleras	Ciclismo de ruta o descanso / Cross Fit	Ciclismo de ruta o descanso / Cross Fit
Miércoles	Ciclismo de ruta con un enfoque específico e.g. ciclos de subidas + Cross Fit	Ciclismo MTB + Cronos	Sesiones de ciclismo intenso (1-2 minutos) con recuperación como técnica MTB (e.g. descender por terreno con rocas rápidamente)
Jueves	Simular una etapa de la carrera e.g. una subida durante la carrera/descender x km en x tiempo	Simular una etapa de la carrera e.g. una subida durante la carrera/descender x km en x tiempo o Cronos	Simular una etapa de la carrera e.g. una subida durante la carrera/descender x km en x tiempo o una situación breve en en la carrera e.g. la salida
Viernes	Ciclismo de ruta + técnica de MTB + Cross Fit	Sesiones de ciclismo intenso (3-5 minutos) con recuperación como técnica MTB (e.g. descender por terreno con rocas rápidamente)	Ciclismo de MTB (ascender terreno con rocas, técnica de Downhill, senderos con desnivel etc.)
Sábado	Ciclismo de ruta con un enfoque específico e.g. ciclos en terreno plano	Ciclismo MTB + técnica de MTB	Ciclismo de MTB + táctica de la carrera (similar correr con otras personas)
Domingo	Ciclismo de ruta o competencia (para ciclistas competitivos)	4 horas ciclismo de ruta o competencia	1-3 horas ciclismo de ruta o competencia

En el anterior cuadro se da un ejemplo de los posibles acentos de carga, distribuidos en cada mesociclo con cada una de las posibles sesiones.

### Héctor Hernando Pérez Muñoz

Lic. en Ed Física – entrenador departamental Antioquia

Entrenador equipo GW Shimano MTB