



## PREPARACIÓN TITAN XTREM TOUR 2018

### CONSIDERACIONES GENERALES

- Este es un plan genérico pensado en un ciclista aficionado que está en buen estado de salud, tiene experiencia, entrena regularmente y lleva practicando mountain bike al menos 2 o 3 años.
- Para comenzar con estos entrenamientos, se supone que has hecho un periodo previo de preparación general o base de al menos 4-6 semanas.
- Se ha desarrollado suponiendo que tienes, de media, 10 horas semanales para dedicarle a la bici. Para la semana con más horas de entrenamiento se planificarán unas 12h y la que menos 6h.
- Es altamente recomendable que dediques entre uno y tres días al entrenamiento de fuerza y de tonificación general fuera de la bici. Las semanas donde no hay competición conviene dedicar 2 o 3 días y la semana de carrera sólo un día.
- Para el entrenamiento sin bici puedes utilizar cualquier método con el que estés familiarizado, ir al gimnasio, usar tu gimnasio casero, utilizar tu propio cuerpo en casa o en un parque, TRX, etc.
- Nuestra recomendación es acudir a un gimnasio y dejarse orientar por un profesional advirtiéndole siempre que eres ciclista.
- Los entrenamientos se prescribirán por tiempo y zonas de frecuencia cardiaca.
- Para el tipo de pruebas que vas a preparar las zonas de frecuencia cardiaca que vamos a utilizar son las zonas clásicas de Coogan calculadas con un sencillo test, al que denominamos FTTHR 20' (Funtional threshold heart rate o umbral funcional de frecuencia cardiaca) El test FTTHR 20' lo describo más abajo.
- Para cualquier duda o aclaración ponte en contacto conmigo vía teléfono, Whatsapp o Messenger.



## TEST FTTHR Y ZONAS DE FRECUENCIA CARDIACA

En Natur Training System para este tipo de pruebas y en ciclistas aficionados utilizamos las zonas clásicas de Coogan. Dividimos las zonas de entrenamiento en 5 zonas. El cálculo de las zonas se hace en función del umbral de frecuencia cardíaca (FTTHR) calculado mediante un test y *NO en función de la máxima*.

ZONAS DE ENTRENAMIENTO		
Zonas Coogan	%FTTHR	DESCRIPCION
Z1	<68%	<i>Recuperación activa</i>
Z2	69-83%	<i>Resistencia</i>
Z3	84-94%	<i>Ritmo-Tempo</i>
Z3+	90-98%	<i>Sweet Spot</i>
Z4	95-105%	<i>Umbral</i>
Z5	>106%	<i>VO2 Máx.</i>

### EJEMPLO

El test de 20' da una media de 159 ppm.

$$159 \times 0,98 = 155$$

155 FTTHR			
Zonas Coogan	%FTTHR	FC mín	FC máx
Z1	<68%	105	
Z2	69-83%	107	129
Z3	84-94%	130	146
Z3+	90-95%	140	147
Z4	95-105%	147	163
Z5	>106%	164	

### CALCULO DEL FTTHR, UMBRAL FUNCIONAL DE FC.

Para el cálculo de tu FTTHR haremos un pequeño test. A partir de este test sacaremos tus zonas de frecuencia cardíaca de entrenamiento.

A partir de la frecuencia cardíaca que saques en tu test FTTHR, a mí me gusta hacer un pequeño ajuste para el cálculo de las zonas. El ajuste es multiplicar el valor medio de la FC durante los 20 minutos del test por 0,98.

En el ejemplo de arriba indicado, el ciclista saca de media durante los 20 minutos del test, 159 pulsaciones por minuto, que multiplicadas por 0,98 dan un valor aproximado de 155 ppm, que es el valor que utilizamos para el cálculo de las zonas.

Si en tu caso, por ejemplo, durante el test de 20 minutos sacas una media de 174 pulsaciones por minuto, al multiplicar por 0,98, nos da un valor aproximado de 170 ppm que utilizaremos como FTTHR.



## TEST FTHR

Elige una zona más o menos llana, cercana y accesible desde tu casa para repetir el test con frecuencia (4-6 semanas)

Mediremos con este test tus progresos en el tiempo.

Es una buena idea hacer o utilizar un tramo Strava de unos 20-30 minutos para poder medir tus progresos fácilmente

Es importante que los días previos al test no hayas entrenado con intensidad. Realiza el test al menos dos horas después de tu última comida rica en carbohidratos. Asegúrate de que estás bien hidratado.

Para poder comparar diferentes test en diferentes días las condiciones deberían ser las mismas o muy similares, así que asegúrate de registrar lo que comes y bebes las horas antes del test. Las condiciones climatológicas son importantes también, así que elige un día donde no haya prácticamente viento.

- 1- Comienzo del calentamiento. Rueda suave durante 5-10 minutos.
- 2- Rueda un poco más ligero durante unos 15-20 minutos.
- 3- Pedalea rápido, con alta cadencia, y fuerte durante 3 intervalos de 40 a 60 segundos. Entre cada intervalo recupera durante un minuto.
- 4- Rueda cómodamente pero ligero durante unos 5 minutos para recuperar.
- 5- Una vez ya caliente, completa 5 minutos de pedaleo duro, con la cadencia que te sea mas cómoda. Durante estos 5 minutos vas a buscar la frecuencia cardiaca donde creas que vas aguantar el test de 20 minutos. No lo des todo porque este no es el test aún.
- 6- Recupera unos 10 minutos rodando ágil y vete preparando para el test.
- 7- Comienza 2 minutos pedaleando fuerte pero no a tope, buscando tu umbral FTHR.
- 8- **EL TEST DE 20´**. Ahora si tienes que darlo todo durante 20 minutos. No comiences a tope, vete aumentando paulatinamente la intensidad hasta el máximo sostenible. La media de pulso que saques en estos 20 minutos es la que utilizamos para los cálculos y será tu FTHR hasta que hagas un nuevo test.
- 9 y 10 – Recuperación y enfriamiento. Aprovecha el tiempo que tengas disponible para rodar el tiempo que quieras de vuelta a casa.

