

PREPARACIÓN TITAN XTREM TOUR 2018



TERMINANDO LA PREPARACION GENERAL

La propuesta para acabar el año y comenzar 2018 es terminar de **asentar la base**, haciendo algunas salidas todo lo largas que puedas (3-5h) donde predomina el trabajo de resistencia aeróbica (zona 2 y zona 3). Ya estás preparado para hacer entrenamientos de cierta intensidad, porque quizá intencionadamente o no, has rodado algunos días o ratos durante tus salidas de manera más intensa. A partir de ahora lo vamos a planificar de manera ordenada para que cada vez puedas estar pedaleando más intensamente durante más tiempo.

Si no conoces bien tus zonas de entrenamiento, es hora de hacer un **test FTTH** y ajustarlas. Aprovecha cualquier día en que dispongas de aproximadamente una hora y media para realizar el test. Recuerda que los días previos, uno o dos, no debes haber entrenado de manera intensa.

Periodo del 1 al 21 de enero (3 semanas)

Estas tres semanas donde estás terminando el periodo de base, deberían ser las semanas de mayor volumen de horas de entrenamiento, con alguna salida que sea casi igual de larga (en horas) que la más larga de las pruebas que vayas a hacer, sin superar aproximadamente las 5 horas. Para estas salidas vete siempre acompañado de compañeros que tengan tu mismo nivel o muy parecido. El objetivo de las salidas largas en grupo es el de terminar de asentar la base aeróbica, así que mantente el mayor tiempo posible en tu zona 2 y a ratos en zona 3, también puedes apretarte en momentos puntuales, en alguna subida o zona técnica que te guste, pero no conviertas la salida en una carrera, pues este no es el objetivo ahora. La prioridad es intentar ir rápido CON ESFUERZOS DE BAJA INTENSIDAD. En general durante tus entrenamientos entre semana intenta mantenerte por debajo de tu umbral (FTTH). El entrenamiento de fuerza sin bici (en gimnasio o casa) debe mantenerse entre 2 y 3 días por semana.

Asegúrate que tu alimentación es variada y equilibrada.



Para que puedas organizarte te propongo los siguientes entrenamientos para las próximas tres semanas.

REGENERATIVO: Se trata de un entrenamiento como indica su nombre para regenerar. Utiliza la bici que quieras, carretera, montaña o incluso rodillo o bici de spinning para rodar un rato entre 30 y 90 minutos en tu zona 1 con la cadencia que te resulte más cómoda. En el caso del primer día del año puedes probar a hacer el entrenamiento en ayunas, después de haber tomado café o té (sin azúcar) Lleva algo de comida, por si acaso, aunque si cenaste bien la nochevieja, para rodar durante 60-90 minutos de manera suave no te va a hacer falta.

FUERZA EN CUESTAS: estas series se pueden realizar de diferentes maneras en función del periodo en el que nos encontremos. Desde series de 10 minutos o incluso más a series de menos de 2 minutos. Y con intensidad que varía desde la zona 3 (tempo) a la zona 5 o más. De cualquier manera, elige una cuesta de entre el 5% y 8% aprox. La cadencia para estas series que esté siempre por encima de 60-70 rpm. Se detallará el tipo de serie, tiempo e intensidad en cada momento.

SERIES TEMPO: si no se especifica lo contrario, rueda en llano de manera continua y sin interrupciones en tu zona 3.

TECNICA DE PEDALEO: lo primero para una tener buena técnica de pedaleo es llevar las medidas de la bici bien ajustadas para ti. Aunque hay muchos ejercicios para mejorar la técnica de pedaleo, te voy a proponer dos. Uno es pedalear a alta cadencia (> 100rpm) y mantenerlo durante 30" a 2 minutos y el otro es un ejercicio de construcción de cadencia donde empiezas con cadencia de 60rpm y vas subiendo cada 5-10 segundos la cadencia sin aumentar mucho la intensidad del pedaleo (jugando con los cambios) hasta llegar a la cadencia más alta que puedas llevar sin botar encima del sillín y la mantienes unos segundos.

FONDO-RODAJE AEROBICO: rodaje más o menos largo manteniendo tu frecuencia cardiaca en tu zona 2, y puntualmente en subidas y repechos largos en tu zona 3 baja.

MTB ZONAS TÉCNICAS: en el ciclismo de montaña es muy importante el buen control de la bici por zonas técnicas, así que al menos una vez en semana, si sueles entrenar con bici de carretera, coge tu btt y haz una salida por las zonas más técnicas a las que tengas acceso cerca de casa. La frecuencia cardiaca no es un buen indicador en estos entrenamientos, porque variará mucho en función del terreno. Como norma general cuanto más cerca de la competición mas intensa tienes que hacer la salida.

2018

ENERO

TERMINANDO LA BASE PREPARACION GENERAL



	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
BASE 3 Sem 2	01 PASEO REGENERATIVO EN AYUNAS MTB. (60-90 min)	02 FUERZA EN CUESTAS (1,5h) 4 a 6 series de 3'-5'. Rec 3' (total 15-20 min) Zonas 3+ y 4	03 MTB TECNICA DE PEDALEO (1-1,5h) MANTENIMIENTO FUERZA	04 TEMPO 2-3 series 10'-15' (1,5-2h)	05 MANTENIMIENTO FUERZA DESCANSO DE BICI	06 MTB ZONAS TECNICAS INTENSIDAD MEDIA (1,5-2h)	07 FONDO-RODAJE AEROBICO INCLUIR 10-15 SPRINT de 10"-20" (2,5 a 4h)
BASE 3 Sem 3	08 REGENERATIVO (30 a 90 min)	09 FUERZA EN CUESTAS (1,5h) 4 a 6 series de 3'-5'. Rec 3' (total 25-30 min) Zonas 3+ y 4	10 MTB TECNICA DE PEDALEO (1-1,5h) MANTENIMIENTO FUERZA	11 TEMPO 2-3 series 15'-20' (1,5-2h)	12 MANTENIMIENTO FUERZA DESCANSO DE BICI	13 MTB ZONAS TECNICAS INTENSIDAD MEDIA (1,5-2h)	14 FONDO-RODAJE AEROBICO INCLUIR 10-15 SPRINT de 10"-20" (3,5 a 5h)
BASE 3 Sem 4	15 COMIENZO SEMANA REGENERATIVA ENTRENO REGENERATIVO (30-90min)	16 RODAJE AEROBICO (60-90min) MANTENIMIENTO FUERZA	17 MTB TECNICA DE PEDALEO (1-1,5h)	18 RODAJE AEROBICO (60-90min)	19 MANTENIMIENTO FUERZA	20 MTB ZONAS TECNICAS INTENSIDAD BAJA (1,5-2h) O TEST FTTH (1,5h)	21 FONDO-RODAJE AEROBICO (1,5 a 3h)

NOTAS:

- Ajusta la intensidad y duración de los entrenamientos en función de tu experiencia, condición física y objetivos.
- Después de cada entrenamiento de bici se recomienda hacer una sesión más o menos larga de estiramientos.
- Todos los entrenamientos se pueden hacer con bici de carretera o de montaña salvo, evidentemente, los de zonas técnicas.
- Si no has hecho un periodo de acondicionamiento y preparación general de al menos 4 semanas, este plan puede que no sea el más adecuado para ti.
- Este es un plan muy general que cualquiera, con cierta experiencia, podría hacer, pero yo te recomiendo encarecidamente que te pongas en manos de un entrenador para que diseñe un plan de entrenamiento personalizado para ti.