

PREPARACIÓN TITAN XTREM TOUR 2018



COMENZAMOS LA PREPARACION ESPECÍFICA DE LA TITAN DE LOS RÍOS

Una vez terminado ya el periodo de base o preparación general, empieza a ser hora de meter intensidad a tus entrenamientos.

Es **MUY IMPORTANTE** que adaptes la intensidad y duración de los entrenamientos a tus condiciones, y objetivos. Hay que tener presente, que cuando empiezas a entrenar con cierta intensidad al igual que tu estado de forma subirá más o menos rápido, también lo hará tu fatiga. Estate atento a cualquier cambio que se produzca en la calidad del sueño, en el apetito y en el humor. Si comienzas a tener dificultades para dormir o duermes anormalmente más de lo normal, si tienes muchísimo apetito o muy poco o si se producen cambios repentinos en el humor, tómate unos días de descanso o baja mucho la intensidad de tus entrenamientos.

Periodo del 22 de enero al 8 de febrero (casi 3 semanas)

Como ya sabes el plan está diseñado para bikers con cierto nivel y que disponen de unas 10h a la semana para entrenar (como media) Durante estas tres semanas, te planteo cinco días de entrenamiento con la bici y uno o dos de tonificación general (en gimnasio, casa etc.) Hay dos días muy intensos uno de intensidad media-alta y dos a baja intensidad.

El entrenamiento de fuerza sin bici (en gimnasio o casa) debe mantenerse entre uno y dos días por semana.

Asegúrate que tu alimentación es variada y equilibrada.

Periodo del 8 de febrero al 17 de febrero (10días)

En estos días vas a realizar la puesta a punto (tapering) para tu primera Titán. La clave de una buena puesta a punto está en reducir el volumen (horas de entrenamiento) pero manteniendo la frecuencia e intensidad de los entrenos. Para que lo tengas más o menos claro te lo especifico también en el calendario adjunto



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.

POWER. SUBIDAS CORTAS. Puedes hacer estas series con tu bici de carretera o con la btt. Después de un buen calentamiento, y al principio del entrenamiento, dirígete a una cuesta de entre el 4% y 8%. Haz entre 5 y 9 sprints de entre 15 y 30 segundos. Para hacer los sprints con la bici de carretera o la btt, desde el llano durante los metros previos a la aproximación a la cuesta coge velocidad de pie en la bici a alta cadencia mientras aprietas los pedales con todas tus fuerzas, los últimos 10"-20" en la cuesta dalo todo. Recupera durante 5 minutos rodando suave antes de hacer otro intervalo. Otra forma de hacer estos intervalos con tu btt es, hacerlos en una cuesta con cierta dificultad técnica, pero que te permita ponerte de pie en la bici. Si conoces algún recorrido técnico cerca de casa puedes aprovechar el terreno para hacer las series en diferentes cuestas.

RESISTENCIA MUSCULAR: en estos entrenamientos que llamaremos de "resistencia muscular" voy a incluir los entrenamientos en los que se hacen series en torno al "UMBRAL" (FTHR) y por encima. Como siempre, dependiendo de tu nivel, condición física, años de experiencia y objetivos tendrás que entrenar de una manera u otra. La teoría dice que trabajando en la zona 4 (95-105% de tu FTHR) se mejora la resistencia muscular, y en la zona 5 (106-120% de tu FTHR) se aumenta el consumo máximo de oxígeno (VO₂máx), se mejora la tolerancia y el aclaramiento del lactato etcétera, PERO siempre recuerda que el paso de una zona a otra es totalmente transicional y tu cuerpo no entiende de números exactos. En general para trabajar en la zona 4 se hacen intervalos largos de entre 8 y 30 minutos, aumentando gradualmente la duración según avanzas en el mesociclo. Para la zona 5 (VO₂máx) se sugieren intervalos de 3 a 8 minutos.

Como siempre, adapta la duración e intensidad de estos entrenamientos a tus condiciones y objetivos y si necesitas que te aclare cualquier duda, ponte en contacto conmigo.

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.

Raúl Celdrán. 687 886 445. raulceldran@gmail.com

2018

ENERO

COMENZAMOS PREPARACIÓN ESPECÍFICA



	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
BASE 3 Sem 4	15 REGENERATIVO (30'-90') Semana Regenerativa	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 FTHR(1,5h)	21 RODAJE-RODAJE AEROBICO (1,5h-3h)
BUILD 1 Sem 1	22 PASEO SUAVE BTT AYUNAS o ANTES DE COMER Z1-z2 (60-90')	23 POWER. SUBIDAS CORTAS INTENSO Z4-Z5 6 X 15"-30" REC 3'-5' (1h30')	24 MANTENIMIENTO FUERZA	25 RESISTENCIA MUSCULAR 2-4 X 3'-15' Z5-Z4 REC 3'-5' (1h30'-2h)	26 MANTENIMIENTO FUERZA	27 RODAJE AEROBICO SUAVE BTT O CARRETERA Z2 (1,5h-2,5h)	28 MTB EN GRUPO. INTENSO Z2-Z4 (3h30')
BUILD 1 Sem 2	29 REGENERATIVO (45-90')	30 POWER. SUBIDAS CORTAS MUY INTENSO 8X 15"-30" REC 5' (60')	31 MANTENIMIENTO FUERZA	01 RESISTENCIA MUSCULAR 2-4 X 5'-20" Z5-Z4 REC 3'-5' (1h30'-2h)	02 MANTENIMIENTO FUERZA	03 RODAJE AEROBICO (2,5-4h)	04 MTB EN GRUPO INTENSO

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.
- 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.

2018

FEBRERO

PREPARACIÓN ESPECÍFICA
TITAN DE LOS RÍOS



	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
BUILD 1 Sem 2	29 REGENERATIVO (45-90')	30 POWER. SUBIDAS CORTAS MUY INTENSO 8X 30" REC 5' (60')	31 MANTENIMIENTO FUERZA	01 RESISTENCIA MUSCULAR 2-4 X 6'-30" Z5-Z4 (1h30'-2h)	02 MANTENIMIENTO FUERZA	03 RODAJE AEROBICO (2,5-4h)	04 MTB EN GRUPO INTENSO (50-70km)
BUILD 1 / TAP	05 REGENERATIVO (60') + MANTENIMIENTO DE FUERZA	06 POWER. SUBIDAS CORTAS MUY INTENSO 4-5 X 30"-1' REC 5' (60')	07 MANTENIMIENTO FUERZA DEBILIDADES	08 RESISTENCIA MUSCULAR 2-3 X 3'-10" Z5-Z4 (1h30')	09 DESCANSO DE BICI MANTENIMIENTO FUERZA	10 RODAJE AEROBICO (1,5-3h)	11 SIMULACION DE CARRERA 50km
RACE	12 DESCARGA FISIO + SESION DE RECUPERACION (60')	13 SWEET SPOT 2 X 5'-10" REC 10 (1h 15')	14 MANTENIMIENTO FUERZA MUY SUAVE	15 TAPER -3 3 X 30"-1' A TOPE. REC 5' (60')	16 DESCANSO TOTAL RELAX + ESTIRAMIENTOS	17 TAPER -1 RODAJE Y ACTIVACIONES (45')	18  TITAN LOS RIOS

