



PREPARACIÓN TITAN XTREM TOUR 2018

SEMANA REGENERATIVA Y PREPARACION TITAN DESAFIO DE LA MAGRERA

Una vez terminada la primera TITAN, y dependiendo de tu nivel y como hayas acabado puede ser necesario hacer una semana regenerativa, o al menos unos días. No se trata de dejar de entrenar sino de adaptar la intensidad.

Periodo del 19 al 25 de febrero (1 semana)

Los días posteriores a una prueba tan dura con la TITAN DE LOS RIOS es conveniente bajar la intensidad de los entrenamientos para que tu cuerpo vuelva a la normalidad antes de volver a entrenar con intensidad. Como puedes ver en la planificación, la prescripción de los entrenamientos es muy general. Dependiendo de tu capacidad para recuperar, ajusta la intensidad y los descansos. A partir del miércoles o jueves, si ya te encuentras recuperado, puedes empezar a meter algo de intensidad. Si sales en grupo puedes hacer un entrenamiento tipo fartlek, donde puedes jugar con tus compañeros a cambiar de velocidad e intensidad según el terreno por el que vayas, y sin mirar mucho el pulsómetro o potenciómetro.

Te recomiendo que durante estos días visites a tu fisioterapeuta de confianza para que te revise y descargue cualquier molestia que puedas tener.

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

Asegúrate que tu alimentación es variada y equilibrada. Como la intensidad de los entrenos esta semana es menor vigila aún más la comida para no poner kilos innecesarios.

Periodo del 26 de febrero al 8 de marzo

Volvemos a entrenar con control de tiempos e intensidades para intentar seguir subiendo la forma.

Periodo del 9 al 17 de marzo (tapering)

En estos días vas a realizar la puesta a punto (tapering) para tu segunda 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



DESCRIPCION DE LOS ENTRENAMIENTOS

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.

FARTLEK. (definición Wikipedia) es un sistema de entrenamiento que consiste en hacer varios ejercicios, tanto aeróbicos como anaeróbicos, principalmente ejercicios de carrera (bicicleta en nuestro caso), caracterizados por los cambios de ritmo realizados a intervalos [...] Las características del *fartlek* vienen definidas por las irregularidades del terreno, cuanto más variado mejor y en el cual no hay un trazado preestablecido [...] El individuo se mueve por instinto, cambiando la velocidad, la intensidad y el volumen a su propio gusto.

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 sprints de entre 30 y 60 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.



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. Si tienes cierta experiencia puedes hacer alguno de estos rodajes en AYUNAS o con baja disponibilidad de carbohidratos (contacta conmigo para que te explique) para maximizar los beneficios de este tipo de entrenamiento

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.

-
-

Natur
Training System

2018

FEBRERO

AÑO O MES DEL CALENDARIO


SEMANA REGENERATIVA
INICIO PREPARACION LA MAGRERA

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
RACE REGENERATIVO BUILD 2	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
	19 REGENERATIVO (60'-90') o DESCANSO	20 REGENERATIVO (60'-90') o DESCANSO	21 MANTENIMIENTO FUERZA	22 RODAJE MTB TIPO FARTLEK (1,5-3h)	23 RODAJE AEROBICO (1,5-3h) o DESCANSO	24 RODAJE AEROBICO (opción en AYUNAS) (1,5-2,5h)	25 LIBRE EN GRUPO TIPO FARTLEK (3-4h. Acumular desnivel)
	26 REGENERATIVO (45-90')	27 POWER. SUBIDAS CORTAS MUY INTENSO 6-8X 30"-45" REC 5' (60'-90)	28 MANTENIMIENTO FUERZA	01	02	03	04

2018

MARZO

PREPARACIÓN ESPECÍFICA TITAN DESAFIO DE LA MAGRERA

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
BUILD 2	26	27	28	01	02	03	04
				RESISTENCIA MUSCULAR 4-6 X 5'-20' 75-74 (2h-3h))	MANTENIMIENTO FUERZA	RODAJE AEROBICO (AYUNAS) (2,5-4h)	MTR EN GRUPO INTENSO (50-70km) ACUMULAR DESNIVEL
BUILD 2 / TAP	05	06	07	08	09	10	11
	REGENERATIVO (60'-90') + MANTENIMIENTO DE FUERZA	POWER SURIDAS CORTAS MUY INTENSO 5-10 X 30"-1' REC 7'-10' (60'-90')	RODAJE AEROBICO (1,5-3h)	RESISTENCIA MUSCULAR 6-4 X 3'-30' 25-24 (2h-3h)	DESCANSO DE BICI MANTENIMIENTO FUERZA	RODAJE Y ACTIVACIONES (AYUNAS) (1,5-2h)	SIMULACION DE CARRERA 50km (+1000m)
RACE	12	13	14	15	16	17	18
	DESCARGA FISIO + SESION DE RECUPERACION (60')	SWEET SPOT 2-4 X 5'-10' REC 10' (1h 15')	MANTENIMIENTO FUERZA (Mitad de Series y repeticiones)	TAPER -3 3 X 30"-1' A TOPE. REC 10' (60')	DESCANSO TOTAL RELAX + ESTIRAMIENTOS CARGA CARBOHIDRATOS	TAPER -1 RODAJE Y ACTIVACIONES (45')	 TITAN HORNACHOS
	19	20	21	22	23	24	25
	REGENERATIVO (60'-90') o DESCANSO	REGENERATIVO (60'-90') o DESCANSO	MANTENIMIENTO FUERZA	RODAJE AEROBICO (1,5-3h)	RODAJE AEROBICO (1,5-3h) o DESCANSO	RODAJE AEROBICO en AYUNAS (1,5-2,5h)	LIBRE EN GRUPO BTT o Carretera (3-4h)