



PREPARACIÓN TITAN XTREM TOUR 2018

SEMANA REGENERATIVA, Microciclo VOLUMEN SEMANA SANTA

Y PREPARACION TITAN 5 MILES

Una vez terminada EL DESAFIO DE LA MAGRERA 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 MARZO (1 semana)

La recomendación para estos días es igual que en las ocasiones anteriores

Los días posteriores a una prueba tan dura con la TITAN DESAFIO DE LA MAGRERA 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 dos 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 marzo al 1 o 2 de abril. MICROCICLO VOLUMEN SEMANA SANTA (1 SEMANA)

Para aprovechar los días festivos y seguir mejorando tu condición aeróbica para llegar en forma hasta la última de las Titanes, te propongo este microciclo de mayor volumen.



Periodo del 2 al 28 de abril. Preparación específica y tapering (4 SEMANAS)

En estos días vas a realizar el final de la preparación específica y puesta a punto (tapering) para tu tercera Titán.

La Titán 5 miles, por si no la conoces, se caracteriza además de por sus subidas largas, por sus innumerables repechos. Intentamos reproducir entrenando en días separados lo que te vas a encontrar el domingo 29.

Durante los 7 a 10 días previos a la prueba es clave hacer un buen tapering o puesta a punto. 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.



VO₂máx. SUBIDA CORTA-MEDIA. Estas series producen mejoras en todas las adaptaciones de tipo aeróbico. Se producen mejoras en el valor de consumo máximo de oxígeno. Mejoran también la tolerancia y la capacidad de recuperación frente a esfuerzos muy intensos.

Para realizar estas series si utilizas la frecuencia cardiaca, no la tengas muy en cuenta. Para alcanzar la FC a la que se supone estás trabajando tu VO₂máx tardarás entre uno y dos minutos. Simplemente asegúrate de que el esfuerzo que haces durante lo que dure la serie es el máximo sostenible. Las series se hacen de entre 3 y 8 minutos, recuperando el mismo tiempo que tardes en hacer la serie. El tiempo total en zona vo₂max debería estar entre 12 y 30 minutos. Ajusta el número y duración de series para ir incrementando en tiempo en zona semanalmente. Estos entrenamientos son muy duros y exigentes. Te recomiendo que no lo hagas más de 2 veces (como máximo por semana)

TEMPO, SWEET SPOT, Z3+, KILOMETRAJE RESISTENCIA

Aquí incluimos la “zona media” y siempre por debajo del “umbral”, el FTP, el MLSS o como quieras llamarlo. Te pongo debajo los porcentajes aproximados generales para el cálculo de tu zona Tempo y Sweet Spot.

Si trabajas con FC:

- Tempo sería entre el 84 y 95% de tu FTTHR
- Sweet Spot: desde 90% o más hasta justo por debajo de tu umbral (FTTHR)

Si vas con potencia

- Tempo: 75-85% o más de tu FTP
- Sweet Spot 85-95%

TODOS ESTOS VALORES SON APROXIMADOS Y DEPENDEN DE LAS CARACTERÍSTICAS FISIOLÓGICAS Y ESTADO DE FORMA DE CADA DEPORTISTA, así que no los tomes como valores absolutos. En caso de duda contacta conmigo.

Estos intervalos continúan mejorando el sistema de energía aeróbico e incrementando la resistencia a la fatiga. Lo ideal es hacer las series sin interrupciones y de manera continua tanto si entrenas con frecuencia como con potencia. La cadencia debe ser auto-seleccionada aunque recomiendo que lleves entre 80 y 100 rpm aproximadamente. Muchos autores y entrenadores recomiendan que durante los intervalos tempo se fuerce una cadencia más baja entre 65 y 75 rpm. Te recomiendo que, SOLO SI ESTÁS EN BUENA FORMA, hagas pruebas a diferentes cadencias. Por ejemplo: comienza el intervalo con cadencia baja (70) y cada 5 minutos subes 5rpm. Prueba, prueba y me cuentas. Las adaptaciones fisiológicas que se esperan producir son: las fibras lentas ganan en tamaño y fuerza, se sigue desarrollando la capilaridad, se producen más mitocondrias, se aumenta el volumen de plasma, mejora la termorregulación y la resistencia respiratoria. Todo esto se supone que conlleva una mayor resistencia a la fatiga.

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



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

	2018	MARZO	MICROCICLO SEMANA SANTA				
BASE 3	26	27	28	29	30	31	01
	REGENERATIVO (60'-90') ◦ DESCANSO	RESISTENCIA MUSCULAR TEMPO (2 X 20-30') + 10" SPRINTS (4-8) (1,5 - 2,5h)	MANTENIMIENTO FUERZA	RESISTENCIA MUSCULAR TEMPO (1 X 45-60') + 10" SPRINTS (5-10) (2,5-3,5h)	RODAJE AEROBICO (Z2) (2-4h) CON BAJA DISPONIBILIDAD DE CHO	TECNICA BTT (1,5-2H) INCLUIR SUBIDAS CORTAS INTENSAS (3'-8')	LIBRE EN GRUPO BTT o Carretera (4h) INCLUIR TEMPO (1X60-90')

2018

ABRIL

PREPARACIÓN ESPECÍFICA TITAN 5 MILES

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
BUILD 2 / 2	26 REGENERATIVO (60'-90') o DESCANSO	27 RESISTENCIA MUSCULAR TEMPO (2 X 20-30') + 10" SPRINTS (8-12) (1,5 - 2,5h)	28 MANTENIMIENTO FUERZA	29 RESISTENCIA MUSCULAR TEMPO (1 X 45-60') + 10" SPRINTS (9-12) (2,5-3,5h)	30 RODAJE AEROBICO (Z2) (2-4h) CON BAJA DISPONIBILIDAD DE CHO	31 TECNICA BTT (1,5-2h) INCLUIR SUBIDAS CORTAS INTENSAS (3'-8')	01 LIBRE EN GRUPO BTT o Carretera (4h) INCLUIR TEMPO (1X60-90')
	02 DESCARGA FISIO + SESION DE RECUPERACION (60') O REGENERATIVO LARGO (90-120')	03 SWEET SPOT 3 X 15' REC 10' (1h 30')	04 MANTENIMIENTO FUERZA	05 VO2max. SUBIDAS CORTAS MUY INTENSO 5-10 X 3'- 8' (60-90') Tiempo en VO2máx: 12 a 30 min	06 REGENERATIVO (60'- 90') o DESCANSO	07 RODAJE AEROBICO (Z2) (2-3h) CON BAJA DISPONIBILIDAD DE CHO INCLUIR 1-2 SUBIDAS LARGAS (20-30') Z3	08 BTT (3,5-4,5H) con TECNICA INCLUIR SUBIDAS 4-8 entre 5' y 10' Z4
BUILD 2 / 3	09 REGENERATIVO (60'- 90') o DESCANSO	10 SWEET SPOT 3-4 X 15'-20' (2h-2,5H)	11 MANTENIMIENTO FUERZA	12 VO2max. SUBIDAS CORTAS MUY INTENSO 6-12 X 3'- 8' (60-90' o más si tiempo disponible) Tiempo en VO2máx: 12 a 30 min.	13 REGENERATIVO (60'- 90') o DESCANSO	14 RODAJE AEROBICO (Z2) (3-4h) CON BAJA DISPONIBILIDAD DE CHO INCLUIR 1-2 SUBIDAS LARGAS (20-30') Z3	15 BTT (3-5h) con TECNICA INCLUIR SUBIDAS 5- 10 entre 5' y 10' Z4
	16 REGENERATIVO (60'- 90') +	17 SWEET SPOT 2-3 X 20'-30' (1,5-2h)	18 MANTENIMIENTO FUERZA	19 VO2max. SUBIDAS CORTAS MUY INTENSO 4-8 X 3'-8' (60-90') Tiempo en VO2máx: 12 a 30 min	20 REGENERATIVO (60'- 90') o DESCANSO	21 RODAJE Y ACTIVACIONES (AYUNAS) (1,5-2h) + CARGA CHO	22 SIMULACION DE CARRERA 50%-70% de Distancia y desnivel acumulado de 5MILES
BUILD 2 / 4	23 DESCARGA FISIO + SESION DE RECUPERACION (60')	24 SWEET SPOT 2-4 X 5'-10' REC 10' (1h 15')	25 MANTENIMIENTO FUERZA (Mitad de Series y repeticiones)	26 TAPER -3 3 X 30"-1' A TOPE. REC 10' (60')	27 DESCANSO TOTAL RELAX + ESTIRAMIENTOS SUAVES CARGA CARBOHIDRATOS	28 TAPER -1 RODAJE Y ACTIVACIONES (45')	29  TITAN 5 MILES
	PEAK / TAPER						
RACE							

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.

