

PREPARACIÓN TITAN XTREM TOUR 2018

SEMANA REGENERATIVA Y PREPARACION TITAN VILLUERCAS



Después de la durísima Titán 500 miles es necesario descansar para poder regenerar y ponerse de nuevo las pilas. Esta vez, con menos tiempo entre pruebas

Periodo del 30 de abril al 6 de mayo (1 semana)

Los días posteriores a una prueba tan dura con la TITAN 5miles 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.

Te recomiendo que durante estos días posteriores a la Titan 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 7 de febrero al 13 de mayo (1 semana)

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

Periodo del 14 al 19 de mayo (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

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



DESCRIPCION DE LOS ENTRENAMIENTOS

Aunque lo tienes en las anteriores planificaciones te lo vuelvo a describir aquí para que lo tengas más a mano.

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.

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 zona 3 baja. Si tienes cierta experiencia puedes hacer alguno de estos rodajes en AYUNAS o con baja disponibilidad de carbohidratos (contacta conmigo para explicarte) 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.

2018		MAYO		PREPARACIÓN ESPECÍFICA TITAN VILLUERCAS		
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
00	01	02	03	04	05	06
REGENERATIVO (60'-90') +	DESCANSO TOTAL	REGENERATIVO (90'-120') +	MANTENIMIENTO FUERZA	REGENERATIVO (90'-120') +	RODAJE AEROBICO (22) (2-3h) CON BAJA DISPONIBILIDAD DE CHO	BTT (2-3) ZONAS TECNICAS
07	08	09	10	11	12	13
SWEET SPOT 2-3 X 10'-20' REC 10' (2h)	MANTENIMIENTO FUERZA	RODAJE AEROBICO (22) (2-3h)	VO2max. SUBIDAS CORTAS MUY INTENSO 4 X 3' 8" (60-90') Tiempo en VO2máx: 12 a 30 min	REGENERATIVO (60'-90') o DESCANSO	RODAJE AEROBICO (22) (3-4h) CON BAJA DISPONIBILIDAD DE CHO	SIMULACION DE CARRERA 50%-70% de Distancia y desnivel acumulado de VII VILLUERCAS
14	15	16	17	18	19	20
DESCARGA FISIO + RODAJE AEROBICO (90')	SWEET SPOT 2-4 X 5'-10' REC 10' (1h 15')	MANTENIMIENTO FUERZA (Milad de Series y repeticiones)	TAPER -3 3 X 30"-1" A TOPE. REC 10' (60')	DESCANSO TOTAL RELAX + ESTIRAMIENTOS SUAVES CARGA CARBOHIDRATOS	TAPER -1 RODAJE Y ACTIVACIONES (45')	 TITAN VILLUERCAS
21	22	23	24	25	26	27
REGENERATIVO (60'-90') +	DESCANSO TOTAL	REGENERATIVO (90'-120') +	MANTENIMIENTO FUERZA	REGENERATIVO (90'-120') +	RODAJE AEROBICO (22) (2-3h) CON BAJA DISPONIBILIDAD DE CHO	BTT (2-3) ZONAS TECNICAS
28	29	30	31	01	02	03