

# PREPARA TU PROXIMA BIKE MARATON

By revista BIKE

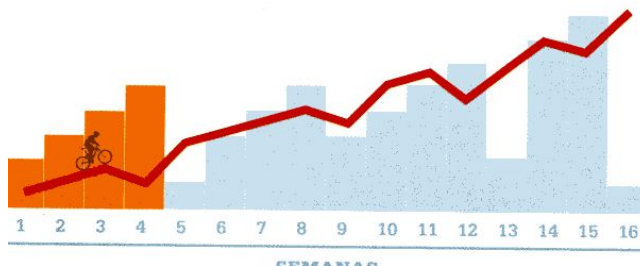
## PREPARA CON NOSOTROS TU PRÓXIMA BIKEMARATÓN

Estrenamos una nueva sección de preparación física para que puedas preparar a conciencia tu próxima bikemaraton. Un plan de entrenamiento de 16 semanas de duración de cara a la primavera-verano. Fijate un objetivo, mira su fecha y réstale 16 semanas para saber cuando comenzar. Existen tres niveles de entrenamiento en función de la disponibilidad de días para entrenar: 2, 3 ó 4 días a la semana. Sólo necesitas tu bici, un pulsómetro y motivación... Si tienes cualquier duda, nuestro experto Yago Alcalde te podrá contestar a través del foro de [www.mountainbike.es](http://www.mountainbike.es).

### PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 16 SEMANAS PARA UN BIKEMARATÓN: SEMANAS 1-4

	NIVEL BÁSICO 2 DÍAS/SEMANA	NIVEL MEDIO 3 DÍAS/SEMANA	NIVEL AVANZADO 4 DÍAS/SEMANA
<b>SEMANA 1 (FALTAN 15)</b>	<p><b>SESIÓN 1:</b> ENSAYO TEST UMBRAL</p> <p><b>SESIÓN 2:</b> TEST UMBRAL</p>	<p><b>SESIÓN 1:</b> ENSAYO TEST UMBRAL</p> <p><b>SESIÓN 2:</b> ENSAYO TEST UMBRAL</p> <p><b>SESIÓN 3:</b> 3H EN Z2</p>	<p><b>SESIÓN 1:</b> ENSAYO TEST UMBRAL</p> <p><b>SESIÓN 2:</b> 2H EN Z2</p> <p><b>SESIÓN 3:</b> TEST UMBRAL</p> <p><b>SESIÓN 4:</b> 3H EN Z2</p>
<b>SEMANA 2 (FALTAN 14)</b>	<p><b>SESIÓN 1:</b> 1H EN Z3 + 20' EN Z4 + 30' EN Z2</p> <p><b>SESIÓN 2:</b> 3H EN Z2: RECORRIDO FÁCIL. LAS SUBIDAS SENTADO Y CON CADENCIA</p>	<p><b>SESIÓN 1:</b> 2H EN Z2 CON 6 ACELERACIONES R3'</p> <p><b>SESIÓN 2:</b> 1H EN Z3 + 20' EN Z4 + 30' EN Z2</p> <p><b>SESIÓN 3:</b> 3H EN Z2: RECORRIDO FÁCIL. LAS SUBIDAS SENTADO Y CON CADENCIA</p>	<p><b>SESIÓN 1:</b> 2H EN Z2 CON 6 ACELERACIONES R3'</p> <p><b>SESIÓN 2:</b> 3H EN Z2</p> <p><b>SESIÓN 3:</b> 1H EN Z3 + 20' EN Z4 + 30' EN Z2</p> <p><b>SESIÓN 4:</b> 3H EN Z2: RECORRIDO FÁCIL. LAS SUBIDAS SENTADO Y CON CADENCIA</p>
<b>SEMANA 3 (FALTAN 13)</b>	<p><b>SESIÓN 1:</b> 1H EN Z3 + 30' EN Z4 + 30' EN Z2</p> <p><b>SESIÓN 2:</b> 3H EN Z2: RECORRIDO FÁCIL. LAS SUBIDAS SENTADO Y CON CADENCIA</p>	<p><b>SESIÓN 1:</b> 2H EN Z2 CON 7 ACELERACIONES R3'</p> <p><b>SESIÓN 2:</b> 1H EN Z3 + 30' EN Z4 + 30' EN Z2</p> <p><b>SESIÓN 3:</b> 3H EN Z2: RECORRIDO FÁCIL. LAS SUBIDAS SENTADO Y CON CADENCIA</p>	<p><b>SESIÓN 1:</b> 2H EN Z2 CON 7 ACELERACIONES R3'</p> <p><b>SESIÓN 2:</b> 3H EN Z2: RECORRIDO TÉCNICO</p> <p><b>SESIÓN 3:</b> 1H EN Z3 + 30' EN Z4 + 30' EN Z2</p> <p><b>SESIÓN 4:</b> 3H EN Z2: RECORRIDO FÁCIL. LAS SUBIDAS SENTADO Y CON CADENCIA</p>
<b>SEMANA 4 (FALTAN 12)</b>	<p><b>SESIÓN 1:</b> 1H EN Z3 + 40' EN Z4 + 30' EN Z2</p> <p><b>SESIÓN 2:</b> 4H EN Z2: RECORRIDO FÁCIL. LAS SUBIDAS SENTADO Y CON CADENCIA</p>	<p><b>SESIÓN 1:</b> 2H EN Z2 CON 8 ACELERACIONES R3'</p> <p><b>SESIÓN 2:</b> 1H EN Z3 + 40' EN Z4 + 30' EN Z2</p> <p><b>SESIÓN 3:</b> 4H EN Z2: RECORRIDO FÁCIL. LAS SUBIDAS SENTADO Y CON CADENCIA</p>	<p><b>SESIÓN 1:</b> 2H EN Z2 CON 8 ACELERACIONES R3'</p> <p><b>SESIÓN 2:</b> 3H EN Z2: RECORRIDO TÉCNICO</p> <p><b>SESIÓN 3:</b> 1H EN Z3 + 40' EN Z4 + 30' EN Z2</p> <p><b>SESIÓN 4:</b> 4H EN Z2: RECORRIDO FÁCIL. LAS SUBIDAS SENTADO Y CON CADENCIA</p>

\*EJEMPLO: 1h en Z3; 1 hora en ZONA 3. 2h en Z2 con 6 aceleraciones R3'; 2 horas en ZONA 2 con 6 aceleraciones y 3 minutos de recuperación entre cada aceleración.



### 16 SEMANAS... Y MEDIA

Unas pocas más de las que necesitaron Kim Basinger y Mickey Rourke, serán las que necesites tú para ponerte en forma esta temporada. Cada mes, las columnas a color indicarán la fase del entrenamiento en la que te encuentras. Escalonadamente la cantidad de entrenamiento irá aumentando e intercalando semanas de recuperación. La línea roja mostrará la evolución de tu estado de forma.

■ Carga de trabajo  
— Estado de forma

# PERSONAL TRAINER

## COMO HACER LAS ACELERACIONES

Es un ejercicio para entrenar la fuerza. En un tramo llano, con el desarrollo más largo engranado (plato grande y piñón pequeño) y sin ponerse de pie sobre los pedales, acelerar la bici lo más rápido posible desde 5 km/h hasta el máximo posible.

Para establecer la intensidad de los entrenamientos, tendrás que hacer primero un sencillo Test de Umbral, que establecerá cinco intensidades definidas en base a las pulsaciones en las que se encuentre tu umbral anaeróbico. Podrás conocer más acerca del umbral anaeróbico en el **VO<sub>2</sub> max** de este mes en la página 88.

## TEST DE UMBRAL

Consiste en una "contrarreloj" de 20 minutos (20') a la máxima intensidad posible, tratando de mantener una intensidad más o menos constante de principio a fin. La frecuencia cardíaca media corresponderá con las pulsaciones en las que está tu umbral anaeróbico.

## PROTOCOLO

El lugar para realizarlo será una carretera (o una pista en buen estado) llana o en ligera subida en la que puedas mantener una intensidad constante durante el tiempo del test. Si tiene cruces, curvas pronunciadas o bajadas en las que no puedas pedalear no será válida. Antes del test, tendrás que realizar un calentamiento de unos 40 minutos que consiste en lo siguiente: 15' suave + 3 aceleraciones de 1' (descansando 2' entre ellas) + 5' suave + 5' a tope + 10' suave + Test de Umbral. Es importante que el día que realices el test estés descansado y que hayan pasado al menos dos horas desde la última comida. La velocidad media que consigas hacer durante el test también te podrá servir como referencia para futuros análisis.

## RESULTADOS

- Zona 1: **Z1:** menos del 70% del umbral.
- Zona 2: **Z2:** 70-85% del umbral.
- Zona 3: **Z3:** 85-95% del umbral.
- Zona 4: **Z4:** 95-105% del umbral.
- Zona 5: **Z5:** más del 105% del umbral.



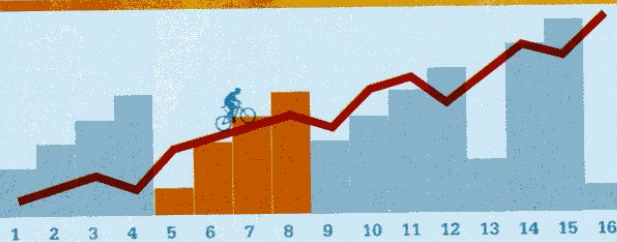
# PREPARA CON NOSOTROS TU PRÓXIMA BIKEMARATÓN

Empezamos este bloque con una semana de recuperación. Con estos días de descanso, alcanzaremos un punto más de forma, ya que el organismo se habrá adaptado a las cargas de trabajo a las que ha sido sometido. Si no dejamos unos días para que se recupere, estas adaptaciones no se producirán. El descanso es igual de importante que el entrenamiento. A partir de ahí, comienzan una semanas de entrenamientos más intensos, en la zona 4, a intensidad próxima al umbral anaeróbico. También, empiezan entrenamientos a intensidad por encima del umbral (Z5). A estas intensidades tan altas, muchas veces la frecuencia cardíaca no refleja realmente la intensidad real del esfuerzo, por lo que tendrás que guiarte por tus sensaciones. Z5 significa que irás a tope durante el tiempo que dure la serie. No te preocupes si en pulsaciones no consigues llegar a la zona establecida. Lo importante es que notes que estás esforzándote a tope durante el tiempo que dura la serie.

## PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 16 SEMANAS PARA UN BIKEMARATÓN: SEMANAS 5-8

	NIVEL BÁSICO 2 DÍAS/SEMANA	NIVEL MEDIO 3 DÍAS/SEMANA	NIVEL AVANZADO 4 DÍAS/SEMANA
<b>SEMANA 5 (FALTAN 11)</b>	<p><b>SESIÓN 1:</b> 1H30' EN Z1-Z2: DISEÑO DEL CIRCUITO DE REFERENCIA* + 1 VUELTA A TOPE</p> <p><b>SESIÓN 2:</b> 4H INTENSIDAD LIBRE</p>	<p><b>SESIÓN 1:</b> NATACIÓN, GIMNASIO SUAVE O 1H CAMINANDO</p> <p><b>SESIÓN 2:</b> 1H30' EN Z1-Z2: DISEÑO DEL CIRCUITO DE REFERENCIA* + 1 VUELTA A TOPE</p> <p><b>SESIÓN 3:</b> 4H INTENSIDAD LIBRE</p>	<p><b>SESIÓN 1:</b> 1H EN Z1: PEDALEO SUAVE Y REDONDO</p> <p><b>SESIÓN 2:</b> NATACIÓN, GIMNASIO SUAVE O 1H CAMINANDO</p> <p><b>SESIÓN 3:</b> 1H30' EN Z1-Z2: DISEÑO DEL CIRCUITO DE REFERENCIA* + 1 VUELTA A TOPE</p> <p><b>SESIÓN 4:</b> 4H INTENSIDAD LIBRE</p>
<b>SEMANA 6 (FALTAN 10)</b>	<p><b>SESIÓN 1:</b> 3 VUELTAS AL CIRCUITO EN Z4 R7' ENTRE VUELTAS</p> <p><b>SESIÓN 2:</b> 2H EN Z2 + 2H EN Z3</p>	<p><b>SESIÓN 1:</b> 3 VUELTAS AL CIRCUITO EN Z4 R7' ENTRE VUELTAS</p> <p><b>SESIÓN 2:</b> 30' CALENT + 2 SUBIDAS DE 10' EN Z4 R5' + 4 SUBIDAS DE 5' EN Z5 R5' + 20' EN Z1</p> <p><b>SESIÓN 3:</b> 2H EN Z2 + 2H EN Z3</p>	<p><b>SESIÓN 1:</b> 3 VUELTAS AL CIRCUITO EN Z4 R7' ENTRE VUELTAS</p> <p><b>SESIÓN 2:</b> 2H EN Z3</p> <p><b>SESIÓN 3:</b> 30' CALENT + 2 SUBIDAS DE 10' EN Z4 R5' + 4 SUBIDAS DE 5' EN Z5 R5' + 20' EN Z1</p> <p><b>SESIÓN 4:</b> 4H EN Z2-Z3</p>
<b>SEMANA 7 (FALTAN 9)</b>	<p><b>SESIÓN 1:</b> 3 VUELTAS CIRCUITO EN Z4 R7' ENTRE VUELTAS. MEJORANDO TIEMPOS DE LA SEMANA PASADA</p> <p><b>SESIÓN 2:</b> 1H EN Z2 + 2H EN Z3 + 1H EN Z4</p>	<p><b>SESIÓN 1:</b> 3 VUELTAS CIRCUITO EN Z4 R7' ENTRE VUELTAS. MEJORANDO TIEMPOS DE LA SEMANA PASADA</p> <p><b>SESIÓN 2:</b> 30' CALENT + 2 SUBIDAS DE 10' EN Z4 R5' + 4 SUBIDAS DE 5' EN Z5 R5' + 20' EN Z1</p> <p><b>SESIÓN 3:</b> 1H EN Z2 + 2H EN Z3 + 1H EN Z4</p>	<p><b>SESIÓN 1:</b> 3 VUELTAS CIRCUITO Z4 R7' ENTRE VUELTAS. MEJORANDO TIEMPOS DE LA SEMANA PASADA</p> <p><b>SESIÓN 2:</b> 2H EN Z3</p> <p><b>SESIÓN 3:</b> 30' CALENT + 2 SUBIDAS DE 10' EN Z4 R5' + 4 SUBIDAS DE 5' EN Z5 R5' + 20' EN Z1</p> <p><b>SESIÓN 4:</b> 2H EN Z2 + 1H EN Z3 + 1H EN Z4</p>
<b>SEMANA 8 (FALTAN 8)</b>	<p><b>SESIÓN 1:</b> 2X (2 VUELTAS SEGUIDAS AL CIRCUITO EN Z4) R10'</p> <p><b>SESIÓN 2:</b> 1H EN Z2 + 2H EN Z3 + 1H EN Z4</p>	<p><b>SESIÓN 1:</b> 2X (2 VUELTAS SEGUIDAS AL CIRCUITO EN Z4) R10'</p> <p><b>SESIÓN 2:</b> 1H Z3 + 7X3' EN Z5 R4' + 20' EN Z1</p> <p><b>SESIÓN 3:</b> 1H EN Z2 + 2H EN Z3 + 1H EN Z4</p>	<p><b>SESIÓN 1:</b> 2X(2 VUELTAS SEGUIDAS AL CIRCUITO EN Z4) R10'</p> <p><b>SESIÓN 2:</b> 1H EN Z3 + 7X3' EN Z5 R4' + 20' EN Z1</p> <p><b>SESIÓN 3:</b> 30' CALENT + 2 SUBIDAS DE 10' EN Z4 R5' + 4 SUBIDAS DE 5' EN Z5 R5' + 20' EN Z1</p> <p><b>SESIÓN 4:</b> 1H EN Z2 + 2H EN Z3 + 1H EN Z4</p>

\*EJEMPLO: 2 subidas de 10' en Z4 R5'; Realizar 2 subidas de 10 minutos de duración en ZONA 5 de intensidad y 5 minutos de recuperación entre cada subida.



### \*COMO DISEÑAR EL CIRCUITO DE REFERENCIA

Tiene que quedarte cerca de casa y que tardes en recorrerlo entre 25 y 35 minutos por vuelta. Intenta que sea completo y que tenga zonas fáciles y zonas técnicas, cuanto más rompiernas mejor. Lo usaremos como referencia para entrenar. Tienes que cronometrarte siempre que lo hagas.

— Carga de trabajo  
— Estado de forma

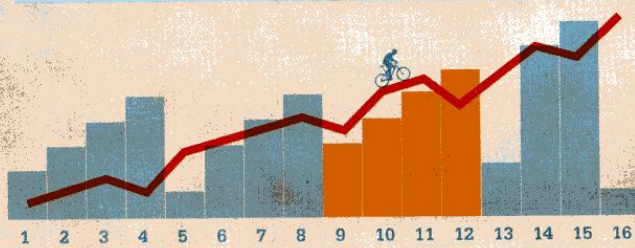
## PREPARA CON NOSOTROS TU PRÓXIMA BIKEMARATÓN

De nuevo empezamos este bloque con una semana de recuperación. Como en el mes anterior, con estos días de descanso, alcanzaremos un punto más de forma, ya que el organismo se habrá adaptado a las cargas de trabajo a las que ha sido sometido. En estas cuatro semanas seguimos aumentando la intensidad de los entrenamientos, haciendo menos trabajo de umbral (zona 4) y más trabajo en zona 5, equivalente a la intensidad en la que se sitúa el consumo máximo de oxígeno. Estos entrenamientos tan intensos requieren una gran motivación y ganas de sufrir. Quien algo quiere algo le cuesta. Con estos entrenamientos conseguiremos una gran potencia en subidas cortas y medianas, y las adaptaciones metabólicas que se producirán tendrán un gran impacto positivo sobre tu estado de forma. Vuelvo a recordar que a estas intensidades el pulsómetro pierde su utilidad, y hay que guiarse por sensaciones.

### PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 16 SEMANAS PARA UN BIKEMARATÓN: SEMANAS 9-12

	NIVEL BÁSICO 2 DÍAS/SEMANA	NIVEL MEDIO 3 DÍAS/SEMANA	NIVEL AVANZADO 4 DÍAS/SEMANA
<b>SEMANA 9 (FALTAN 7)</b>	<p><u>SESIÓN 1:</u> 2H EN Z3</p> <p><u>SESIÓN 2:</u> 4H INTENSIDAD LIBRE</p>	<p><u>SESIÓN 1:</u> 1H EN Z1: PEDALEO SUAVE Y REDONDO</p> <p><u>SESIÓN 2:</u> 1H30 EN Z1</p> <p><u>SESIÓN 3:</u> 4H INTENSIDAD LIBRE</p>	<p><u>SESIÓN 1:</u> 1H EN Z1: PEDALEO SUAVE Y REDONDO</p> <p><u>SESIÓN 2:</u> DESCANSO</p> <p><u>SESIÓN 3:</u> 1H30 EN Z1</p> <p><u>SESIÓN 4:</u> 4H INTENSIDAD LIBRE</p>
<b>SEMANA 10 (FALTAN 6)</b>	<p><u>SESIÓN 1:</u> 30' CALENT + 1 VUELTA AL CIRUITO A TOPE** + 10' EN Z1 + 5 SUBIDAS DE 5' A TOPE* R5'</p> <p><u>SESIÓN 2:</u> 4H EN Z2-Z3</p>	<p><u>SESIÓN 1:</u> 1H EN Z2 + 7X3' EN Z5 R3' + 20' EN Z1</p> <p><u>SESIÓN 2:</u> 30' CALENT + 1 VUELTA AL CIRUITO A TOPE** + 10' EN Z1 + 5 SUBIDAS DE 5' A TOPE* R5'</p> <p><u>SESIÓN 3:</u> 4H EN Z2-Z3</p>	<p><u>SESIÓN 1:</u> 1H EN Z2 + 7X3' EN Z5 R3' + 20' EN Z1</p> <p><u>SESIÓN 2:</u> 2H EN Z2</p> <p><u>SESIÓN 3:</u> 30' CALENT + 1 VUELTA AL CIRUITO A TOPE** + 10' EN Z1 + 5 SUBIDAS DE 5' A TOPE** R5'</p> <p><u>SESIÓN 4:</u> 4H EN Z2-Z3</p>
<b>SEMANA 11 (FALTAN 5)</b>	<p><u>SESIÓN 1:</u> 30' CALENT + 1 VUELTA AL CIRUITO A TOPE** + 10' EN Z1 + 6 SUBIDAS DE 5' A TOPE** R5'</p> <p><u>SESIÓN 2:</u> 4H30' EN Z2-Z3-Z4</p>	<p><u>SESIÓN 1:</u> 1H EN Z2 + 8X3' EN Z5 R3' + 20' EN Z1</p> <p><u>SESIÓN 2:</u> 30' CALENT + UNA VUELTA AL CIRUITO A TOPE** + 10' Z1 + 6 SUBIDAS DE 5' A TOPE* R5'</p> <p><u>SESIÓN 3:</u> 4H30' EN Z2-Z3-Z4</p>	<p><u>SESIÓN 1:</u> 1H EN Z2 + 8X3' EN Z5 R3' + 20' EN Z1</p> <p><u>SESIÓN 2:</u> 30' EN Z2 + 1H EN Z4</p> <p><u>SESIÓN 3:</u> 30' CALENT + 1 VUELTA AL CIRUITO A TOPE** + 10' EN Z1 + 6 SUBIDAS DE 5' A TOPE* R5'</p> <p><u>SESIÓN 4:</u> 4H30' EN Z2-Z3-Z4</p>
<b>SEMANA 12 (FALTAN 4)</b>	<p><u>SESIÓN 1:</u> 30' CALENT + 1 VUELTA AL CIRUITO A TOPE** + 10' EN Z1 + 7 SUBIDAS DE 5' A TOPE* R5'</p> <p><u>SESIÓN 2:</u> 5H EN Z2-Z3-Z4</p>	<p><u>SESIÓN 1:</u> 1H EN Z2 + 9X3' EN Z5 R3' + 20' EN Z1</p> <p><u>SESIÓN 2:</u> 30' CALENT + 1 VUELTA AL CIRUITO A TOPE** + 10' EN Z1 + 7 SUBIDAS DE 5' A TOPE* R5'</p> <p><u>SESIÓN 3:</u> 5H EN Z2-Z3-Z4</p>	<p><u>SESIÓN 1:</u> 1H EN Z2 + 9X3' EN Z5 R3' + 20' EN Z1</p> <p><u>SESIÓN 2:</u> 30' EN Z2 + 1H EN Z4</p> <p><u>SESIÓN 3:</u> 30' CALENT + 1 VUELTA AL CIRUITO A TOPE** + 10' EN Z1 + 7 SUBIDAS DE 5' A TOPE* R5'</p> <p><u>SESIÓN 4:</u> 5H EN Z2-Z3-Z4</p>

\*EJEMPLO: 1h en Z2 + 7x3' en Z5 R3' + 20' en Z1; Rodar 1 hora a intensidad ZONA 2 + 7 intervalos de 3 minutos en ZONA 5 con 3' de recuperación + 1 hora en ZONA 1.



#### CÓMO SE ENTRENA EL CIRCUITO A TOPE

Sobre nuestro circuito referencia trazado el mes anterior (ver BIKE nº 202), ahora, cada vez que lo entrenemos, deberemos tratar de mejorar el último registro obtenido. La intención de cada semana será realizar un esfuerzo mayor, batiendo tus récords personales anteriores y así lograr que la forma física mejore considerablemente.

■ Carga de trabajo  
— Estado de forma



# BURGOS en RUTA BTT



[www.burgosenrutabtt.es](http://www.burgosenrutabtt.es)

[Burgosenrutabtt@hotmail.com](mailto:Burgosenrutabtt@hotmail.com)

G-09496878