



TEXTO:
Yago Alcalde
www.ciclismoyrendimiento.com

EN FORMA TODO EL AÑO

Habitualmente hago MTB durante todo el año teniendo altibajos en la forma física, y se me había ocurrido que me gustaría ver en BIKE un pequeño resumen explicativo de cómo mantener una forma aceptable, para que en algún momento podamos volver a tener un buen pico de forma, o simplemente como apretar el entrenamiento ante un maratón o ruta de varios días. Gracias.

Manuel, Correo electrónico

Como Manuel, hay muchos bikers que se resisten a aparcar la bici y las competiciones durante los meses invernales. Para ellos, hemos preparado el siguiente cuadro en el que se puede ver el entrenamiento que se debería seguir para conseguir varios picos de forma a lo largo de la temporada. El cuadro se debe interpretar de la siguiente forma:

1. Determinar el número de semanas que quedan hasta la siguiente carrera (entre 6 y 12).
2. En las casillas que hay debajo del número de semanas que queden, viene escrito el número de semana que hay que dedicar a cada tipo de entrenamiento.
3. Por ejemplo: si quedan 10 semanas hasta la competición, habrá que hacer 2 semanas de entrenamientos de fondo, 3 semanas de entrenamiento tempo, 2 semanas de entrenamiento de series, dos semanas de ritmo de competición y una semana de tapering.

		SEMANAS HASTA EL PICO DE FORMA							
	% fc max	6	7	8	9	10	11	12	
Fondo	65-80%	1	1	1	2	2	2	3	
Tempo	80-90%	1	2	2	2	3	3	3	
Series (4-15 minutos)	90-100%	2	2	2	2	2	3	3	
Ritmo competición*		1	1	2	2	2	2	2	
Tapering**		1	1	1	1	1	1	1	

* En las semanas de ritmo de competición, se simula la intensidad de las carreras 2 veces a la semana. Reduciendo al 75% la duración de las mismas. El resto de semana, mantenimiento.

** El tapering consiste en reducir mucho el volumen y mantener la intensidad de los entrenamientos para llegar fresco a la competición.

Si entre carrera y carrera hay menos de 5 semanas, se realizará el siguiente entrenamiento de mantenimiento, dejando la semana de la competición de recuperación, con poco volumen y muchas recuperaciones:

- > Un día de ritmo de competición, en carrera real o en simulación.
- > Un día de fondo tranquilo (3-4h)
- > Un día de intensidad media (2-3h) tempo.
- > Un día de series cortas (1-2 minutos) y series medias (4-5´)

