



¿ERES DE LOS MOUNTAIN BIKERS QUE SALE DE VEZ EN CUANDO Y CREES QUE NO PUEDES HACER ESA MARATÓN QUE TANTO TE GUSTA? TE VAMOS A GUIAR Y DEMOSTRAR QUE SÍ PUEDES CONSEGUIRLO.

Vamos a imaginarnos un biker modelo. Él, al igual que muchos de vosotros es un aficionado al mountain bike que no tiene la suerte de disponer de mucho tiempo para salir con la bici. Contamos con un ciclista de 26 años, 1,70 m. de altura y un peso de 65 Kg. Tenemos nueve semanas para preparar una maratón a la que queremos llegar con garantías. Dividiremos este tiempo en 3 fases (mesociclos). En este tiempo podrás ver, con un ejemplo real, la evolución de biker, que podría ser la tuya, simplemente, siguiendo nuestro plan de entrenamiento.

1. La primera la denominaremos fase preparatoria (mesociclo de preparación). 3 semanas en las que comenzaremos a adaptar a nuestro cuerpo a los esfuerzos físicos para asegurarnos de poder realizar las otras dos fases de entrenamiento con garantías de no parecer lesiones ni molestias.
2. La fase de acumulación (mesociclo de precompetición) nos permitirá conseguir la resistencia aeróbica, la cual será determinante en la consecución de nuestra cita. 4 semanas.
3. Por último tendremos una fase de puesta a punto (mesociclo de competición). 2 semanas en que predominará el trabajo de calidad.

Recuerda que cuando realices los entrenamientos que te proponemos debes de realizarlos sin interrupciones. Por ejemplo, si hay que salir con la bici tres horas intenta que sean seguidas, sin ninguna parada durante la realización o que sean lo más breves posibles.

FASE PREPARATORIA

Constará de 4 sesiones por semana y tendremos que realizar algunos sencillos ejercicios para tonificar la musculatura.

TODO TIENE UN INICIO: PRIMERA SEMANA

LUNES: Descanso.

MARTES: -Desarrollo de la sesión: Realizar con la bicicleta de montaña un recorrido en el que predominen las zonas llanas. La cadencia de pedaleo debe de ser un poco más elevada de lo que estas acostumbrado.
-Intensidad: 60-65% de tu frecuencia cardiaca máxima. Si no tienes pulsómetro el ritmo de pedaleo te debe de permitir conversar sin dificultad (ritmo conversacional).
-Duración: Entre 1 hora y hora y media.
-Finalización de la sesión: realizaremos estiramientos durante unos 20 minutos.

MIÉRCOLES: Descanso

JUEVES: -Desarrollo de la sesión: Haremos una breve y sencilla sesión de pesas, que podremos realizar en nuestra propia casa, sólo necesitaremos un par de mancuernas (pesas) de entorno a 3 Kg.
1. Calentamiento: movimientos circulares de brazos, codos, rodillas...
2. Abdominales: Hay que realizar 2 series de 10 repeticiones de cada tipo de abdominales.
3. Fondos: hacer 1 serie de 6 repeticiones. Si no podemos terminar los fondos como muestra la figura podemos apoyar las rodillas para facilitar el movimiento.
4. Hacer 2 series de 6 repeticiones por cada brazo con una mancuerna de 3 Kg. (Tríceps).
5. Hacer 2 series de 6 repeticiones por cada brazo con una mancuerna de 3 Kg. (Bíceps).
6. Realizar 2 series de 20 flexiones (flexión dorsal) de muñeca con mancuerna de 3 Kg.
7. Realizar 2 series de 30 extensiones (flexión palmar) de muñeca con mancuerna de 3 Kg.
-Duración: 45 minutos.
-Finalización de la sesión: realizaremos estiramientos al igual que en la sesión del martes.

VIERNES: Descanso

SÁBADO: -Desarrollo de la sesión: Entrenamiento sobre la bicicleta. El recorrido predominantemente llano. El desarrollo que emplearemos nos tiene que permitir ir con un poco más de cadencia de pedaleo de lo habitual.
-Intensidad: 60-65% de tu frecuencia cardiaca máxima. Ritmo conversacional.
-Duración: 2 horas.
-Finalización de la sesión: realizaremos estiramientos durante unos 20 minutos.

DOMINGO: -Desarrollo de la sesión: Es día para disfrutar de la bicicleta y tener un poco de libertad para realizar lo que más nos apetezca, siempre y cuando respetemos la duración.
-Intensidad: puedes elegir la que más te interese
-Duración: Al menos 2 horas.
-Finalización de la sesión: ¡No olvidéis los estiramientos! Recuerda, unos 20 minutos.



FASE PREPARATORIA

¡ESTO MARCHA!: SEGUNDA SEMANA

LUNES: Descanso.

MARTES: -Desarrollo de la sesión: Hoy vuelve a tocar coger la bicicleta de montaña. Recuerda elegir un terreno que no tenga mucho desnivel.
-Intensidad: 60-65% de tu frecuencia cardiaca máxima. Ritmo conversacional.
-Duración: Una hora y media.
-Finalización de la sesión: realizaremos estiramientos durante unos 20 minutos.

MIÉRCOLES: Descanso.

JUEVES: -Desarrollo de la sesión: Retomaremos la sesión de la semana pasada de pesas y volveremos a realizar la misma sesión, con una diferencia, haremos dos veces todo lo expuesto en la sesión del jueves.
-Finalización de la sesión: realizaremos estiramientos al igual que en la sesión del martes.

VIERNES: Descanso.

SÁBADO: -Desarrollo de la sesión: Saldremos con la bicicleta de montaña por un recorrido en el que predominen las zonas llanas.

Recuerda no llevar una cadencia baja, ya habrá tiempo para eso más adelante.
-Intensidad: 60-65% de tu frecuencia cardiaca máxima (ritmo conversacional).
-Duración: 2 horas.
-Finalización de la sesión: Para acabar estiraremos 20 minutos.

DOMINGO: -Desarrollo de la sesión: Caminar por el monte. Es importante que el ritmo y el desnivel que realices consiga que rompas a sudar.

-Intensidad: 60-65% de tu frecuencia cardiaca máxima (ritmo conversacional).- Duración: De cuatro a cinco horas.
-Finalización de la sesión: En esta jornada también es importante que estiramientos durante unos 20 minutos cuando llegemos a casa.

YA SOY OTRO...: TERCERA SEMANA

LUNES: Descanso.

MARTES: -Desarrollo de la sesión: Hoy la salida en la bicicleta va a ser un poco más intensa, pero sólo un poco. El recorrido tendrá alguna subida tendida en la que tendremos que forzar un poco.

-Intensidad: 65-70% de tu frecuencia cardiaca máxima. Seguimos teniendo posibilidad de poder hablar mientras montamos pero comienza a costarnos un poco.
-Duración: Dos horas
-Finalización de la sesión: realizaremos estiramientos durante unos 20 minutos.

MIÉRCOLES: Descanso.

JUEVES: -Desarrollo de la sesión: Como ya te puedes imaginar hoy toca sesión de tonificación. Repetiremos la jornada del pasado jueves.

-Finalización de la sesión: estiramos 20 minutos para dejar nuestra musculatura mas relajada.

VIERNES: Descanso.

SÁBADO: -Desarrollo de la sesión: la duración de los entrenamientos aumentan y de momento hay que montar por zonas sin gran desnivel. No olvides ir con un pedaleo fluido (cadencia alta).

-Intensidad: 60-65% de tu frecuencia cardiaca máxima (ritmo conversacional).
-Duración: 3 horas.
-Finalización de la sesión: Estiramientos durante unos 20 minutos.

DOMINGO: -Desarrollo de la sesión: Al igual que el primer domingo tienes libertad para hacer lo que más te guste.

-Intensidad: puedes elegir la que más te apetezca
-Duración: Al menos 2 horas y media.

-Finalización de la sesión: no podemos acabar un día de entrenamiento sin 20 minutos de estiramientos.

