



¿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 DE ACUMULACIÓN

Al igual que la fase anterior, realizaremos cuatro sesiones semanales. Comenzaremos a realizar más horas sobre la bici para conseguir esa resistencia aeróbica tan importante en el mountain bike.

UN PASO AL FRENTE: CUARTA SEMANA

LUNES: Descanso.

MARTES: -Desarrollo de la sesión: Realizar con la bicicleta de montaña un recorrido en el que se alternen llanos con subidas tendidas.

-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 y media.

-Finalización de la sesión: Estiramientos durante unos 20 minutos.

MIÉRCOLES: Descanso

JUEVES: -Desarrollo de la sesión: Es día de tonificar los músculos para aumentar la fuerza y evitar las lesiones. Volvemos a realizar la misma sesión que el jueves pasado pero aumentamos dos repeticiones cada ejercicio.

-Finalización de la sesión: Realizaremos estiramientos al igual que cualquier día.

VIERNES: Descanso

SÁBADO: -Desarrollo de la sesión: Hoy tenemos salida en bicicleta. Vamos a alternar zonas llanas con alguna subida tendida. .

-Intensidad: 65-70% de tu frecuencia cardiaca máxima.

-Duración: 3 horas.

-Finalización de la sesión: Ya sabes lo que toca... estirar durante 20 minutos.

DOMINGO: -Desarrollo de la sesión: Volvemos a repetir. Tienes carta blanca para disfrutar de tu día de bici.

-Intensidad: Tienes libertad.

-Duración: Al menos dos horas y media.

-Finalización de la sesión: Realizaremos estiramientos durante unos 20 minutos.

JUGANDO CON LA PEDALADA: QUINTA SEMANA

LUNES: Descanso.

MARTES: -Desarrollo de la sesión: Las semanas pasan y ya hay que empezar a ir un poco más rápido. Coge la bicicleta y prepárala bien porque en los próximos días va a comenzar a ir rápido.

-Intensidad: Tras treinta minutos rodando al 65% de tu frecuencia cardiaca máxima (f.c.m.) vas a realizar dos series de veinte minutos a un 80% de tu f.c.m. La primera de las series la tendrás que hacer con un poco menos de cadencia de lo normal (baja un piñón). La segunda todo lo contrario, con más cadencia de lo habitual (sube un piñón). Recupérate el tiempo que necesites entre series.

-Duración: Dos horas.

-Finalización de la sesión: Aunque hoy estés más cansado no dejes de estirar veinte minutos. Ahora es más necesario que nunca.

MIÉRCOLES: Descanso

JUEVES: -Desarrollo de la sesión: Seguimos con las sesiones de pesas. Repetimos la jornada realizada el pasado jueves. Puedes hacerlo escuchando música o viendo la televisión para amenizarlo. -Finalización de la sesión: 20 minutos de estiramientos.



FASE DE ACUMULACIÓN

VIERNES: Descanso

SÁBADO: -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: Tres horas.

-Finalización de la sesión: Realizaremos estiramientos durante unos 20 minutos.

DOMINGO: -Desarrollo de la sesión: Esta semana tendremos que hacer un entrenamiento un poco más específico. Elige una zona con subidas y bajadas técnicas.

-Intensidad: Tras unos 30 minutos rodando con la bicicleta tendrás que hacer dos series como las que hicimos el martes pero de 30 minutos cada una al 80% de tu f.c.m. Recuerda que la primera será con una cadencia más baja y la segunda más elevada. La recuperación entre las series debe ser la que necesites para poder hacer la siguiente con garantía.

-Duración: Dos horas y media.

-Finalización de la sesión: Importante estirar 20 minutos.

¿CONOCES LA ZONA ROJA?: SEXTA SEMANA

LUNES: Descanso.

MARTES: -Desarrollo de la sesión: Hoy, al igual que el domingo pasado tendrás que elegir un recorrido con gran desnivel. Haremos algunas series sobre la bicicleta.

-Intensidad: Tras 30 minutos rodando al 65% de tu f.c.m. vas a realizar 3 series de 15 minutos al 90% de tu f.c.m. La primera con cadencia baja, la segunda con cadencia alta y la tercera con tu cadencia habitual. La recuperación tendrá la duración que tú necesites. Consejo: durante las series baja de la bici y corre a pie durante unos 30 segundos. Ésto te beneficiará a la hora de emular esta acción en plena competición.

-Duración: Dos horas.

-Finalización de la sesión: 20 minutos estirando.

MIÉRCOLES: Descanso.

JUEVES: Descanso.

VIERNES: Descanso.

SÁBADO: -Desarrollo de la sesión: Bicicleta de montaña. Realizar las series en zonas de subida pronunciada.

-Intensidad: Rodar 30 minutos a un 60-65% de la f.c.m. Tras el calentamiento realizar 2 series de 3 repeticiones de 3 minutos al 100%. Recupera 2 minutos entre repeticiones y lo que tú necesites entre series. El resto del tiempo del entrenamiento rodar con cadencia alta.

-Duración: Una hora y tres cuartos.

-Finalización de la sesión: Realizaremos estiramientos durante unos 20 minutos.

DOMINGO: -Desarrollo de la sesión: Vuelves a tener libertad para salir con la bicicleta.

-Intensidad: La que más te apetezca.

-Duración: Dos horas y media.

-Finalización de la sesión: Estirar 20 minutos.

¿CONOCES LA ZONA ROJA?: SÉPTIMA SEMANA

LUNES: Descanso.

MARTES: -Desarrollo de la sesión: Elige una zona para este entrenamiento con subidas poco pronunciadas.

Intensidad: 70-75% de tu f.c.m. A esta intensidad ya no tendremos que poder conversar con nuestros compañeros de entrenamiento.

-Duración: Tres horas.

-Finalización de la sesión: 20 minutos de estiramientos.

MIÉRCOLES: Descanso.

JUEVES: -Desarrollo de la sesión: Seguimos con las sesiones de pesas. Repetimos la jornada realizada el último día que hicimos tonificación (dos jueves atrás).

-Finalización de la sesión: Estiramientos. 20 minutos.

VIERNES: Descanso.

SÁBADO: -Desarrollo de la sesión: Bicicleta de montaña. El entrenamiento se desarrollará por zonas con poco desnivel.

-Intensidad: 70% de tu f.c.m. A esta intensidad ya no tendremos de poder conversar con nuestros compañeros de entrenamiento fácilmente.

-Duración: Tres horas y media.

-Finalización de la sesión: Realizaremos estiramientos durante unos 20 minutos. **Consejo: toma alimentos con hidratos de carbono al terminar la sesión como pasta, arroces, pan...**

DOMINGO: -Desarrollo de la sesión: Tienes de nuevo libertad en cuanto a la zona por la que quieras salir. Sólo respeta la duración del entrenamiento.

-Intensidad: Puedes elegir las que más te convenga.

-Duración: Al menos cuatro horas.

-Finalización de la sesión: Estirar 20 minutos.