



¿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 nuestro 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 PUESTA A PUNTO

Ya estamos en la recta final para conseguir nuestro objetivo. En estas dos semanas conseguiremos canalizar todo el trabajo realizado hasta ahora

CADA DÍA MÁS CERCA: OCTAVA SEMANA

LUNES: Descanso

MARTES :

- Desarrollo de la sesión: Hacer bicicleta de montaña en zona de subidas y descensos técnicos.
- Intensidad: Tras 30 minutos rodando suave, al 60-65% de tu f.c.m. realizar 4 series de 10 minutos al 95% de tu f.c.m. La recuperación tendrá la duración que tú necesites. La primera y la tercera serie hazla con una cadencia baja (pedaleando con más fuerza y lentitud de lo habitual).
- Duración: Una hora y tres cuartos.

Finalización de la sesión: Estiramientos. 20 minutos.

MIÉRCOLES: Descanso

JUEVES:

- Desarrollo de la sesión: Seguimos con las sesiones de pesas. Repetimos la jornada realizada el pasado jueves.
- Finalización de la sesión: Estiramientos. 20 minutos.

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 tu f.c.m. Tras el calentamiento realizar 3 series de 3 repeticiones de 3 minutos al 100%. Recupera 2 minutos entre repeticiones y lo que 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: Esta semana tendremos que hacer un entrenamiento un poco más específico. Elige una zona con subidas y baja das técnicas.
- Intensidad: Tras 30 minutos rodando al 65% de tu f.c.m. vas a realizar 4 series de 20 minutos al 80% de tu f.c.m. La primera y la tercera con cadencia baja, la segunda y cuarta con tu cadencia habitual. La recuperación tendrá la duración que tú necesites.
- Duración: Dos horas.
- Finalización de la sesión: Estirar 20 minutos.
- Finalización de la sesión: ¡No olvides lo estiramientos! Recuerda, unos 20 minutos.



FASE DE PUESTA A PUNTO

MERECIDO DESCANSO: NOVENA SEMANA

LUNES: Descanso

MARTES:

- Desarrollo de la sesión: Salida en bicicleta de montaña. El recorrido tendrá alguna subida tendida en la que tendremos que forzar un poco. Recuerda conservar una cadencia alta.
- Intensidad: 65-70% de tu f.c.m. 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: Salida en bicicleta de montaña con un recorrido predominantemente llano.
- Intensidad: 60-65% de tu f.c.m.
- Duración: Una hora y tres cuartos.
- Finalización de la sesión: Realizaremos estiramientos durante unos 20 minutos.

VIERNES: Descanso

SÁBADO:

- Desarrollo de la sesión: Salir con la bicicleta de montaña a rodar suave y con desarrollos fáciles.
- Intensidad: 60% de tu f.c.m.
- Duración: Tres cuartos de hora.
- Finalización de la sesión: realizaremos estiramientos durante unos 20 minutos.

DOMINGO: Por fin llegó el gran día y todo esta preparado para que consigas dar tu máximo rendimiento.

