

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
SEMANA 1	Descanso	Acondicionamiento físico	25 km entre el 65 y 75% FC Realiza 6 x 30seg correctivo con una pierna	Acondicionamiento físico	20 km entre el 65 y 75% FC (pueden ser en rodillo libre)	1 hr 30min método continuo entre el 65 y 75% FC	Descanso
SEMANA 2 Objetivo: entrena en pelotón	Descanso	Acondicionamiento físico	25 km entre el 65 y 75% FC Realiza 6 x 1 min correctivo con una pierna	Acondicionamiento físico	20 km entre el 65 y 75% FC (pueden ser en rodillo libre)	2 hrs método continuo entre el 65 y 75% FC	25 km método fartlek entre el 70 y 80% FC
SEMANA 3 Objetivo: Respetar las zonas aeróbicas para crear una buena base	Descanso	Acondicionamiento físico	25 km entre el 75 y 85% FC. Realiza 3 cuerdas de 4 min entre el 85 y 90% FC, descansando activamente a 90 RPM hasta bajar a 120ppm	Acondicionamiento físico	20 km entre el 65 y 75% FC (pueden ser en rodillo libre)	60 km método continuo entre el 65 y 75% FC	25 km método fartlek entre el 70 y 80% FC

<p>SEMANA 4 – Recuperación</p> <p>Objetivo: Respetar los tiempos de descanso y horas de sueño</p>	Descanso	Acondicionamiento físico	25 km método continuo al 75% FC. Realiza 10 km al 80 – 85% FC	Acondicionamiento físico	20 km entre el 65 y 75% FC (pueden ser en rodillo libre)	45 km método continuo entre el 65 y 75% FC	25 km método fartlek entre el 70 y 80% FC
<p>SEMANA 5</p> <p>Objetivo: Cuida tu nutrición e hidratación</p>	Descanso	Acondicionamiento físico	25 km entre el 75 y 85% FC. Realiza 4 cuestas de 6 min entre el 85 y 90% FC, descansando activamente a 90 RPM hasta bajar a 120ppm	Acondicionamiento físico	20 km entre el 65 y 75% FC (pueden ser en rodillo libre)	75 km método fartlek entre el 70 y 80% FC	30 km método fartlek entre el 70 y 80% FC
<p>SEMANA 6</p> <p>Objetivo: No descuides el entrenamiento de fuerza</p>	Descanso	Acondicionamiento físico	30 km entre el 70 y 75% FC. Realiza 3 series de 4min al 85% FC a 110 RPM. Recupérate rodando a 90 RPM hasta bajar a 120 ppm antes de iniciar el siguiente intervalo	Acondicionamiento físico	25 km entre el 65 y 75% FC (pueden ser en rodillo libre)	2 hrs 40min método fartlek entre el 70 y 80% FC	30 km método fartlek entre el 70 y 80% FC

<p>SEMANA 7</p> <p>Objetivo: Cuida tu nutrición e hidratación sobre la bici</p>	Descanso	Acondicionamiento físico	<p>25 km entre el 75 y 85% FC.</p> <p>Realiza 5 cuestas de 6 min entre el 85 y 90% FC, descansando activamente a 90 RPM hasta bajar a 120ppm</p>	Acondicionamiento físico	<p>25 km entre el 65 y 75% FC (pueden ser en rodillo libre)</p>	<p>90 km método fartlek entre el 70 y 80% FC</p>	<p>35 km método fartlek entre el 70 y 80% FC</p>
<p>SEMANA 8 – recuperación</p> <p>Objetivo: procura mantener 90 a 100 RPM en tus entrenamientos</p>	Descanso	Acondicionamiento físico	<p>25 km entre el 70 y 75% FC. Realiza 3 series de 6min al 85% FC a 110 RPM. Recupérate rodando a 90 RPM hasta bajar a 120 ppm antes de iniciar el siguiente intervalo</p>	Acondicionamiento físico	<p>20 km entre el 65 y 75% FC (pueden ser en rodillo libre)</p>	<p>60 km método continuo entre el 65 y 75% FC</p>	<p>25 km método fartlek entre el 70 y 80% FC</p>
<p>SEMANA 9 – recuperación</p> <p>Objetivo: A estas alturas debes dominar la mecánica básica</p>	Descanso	Acondicionamiento físico	<p>25 km método continuo al 75% FC. Realiza 10 km al 80 – 85% FC (compara tu tiempo respecto al entrenamiento igual anterior.</p>	Acondicionamiento físico	<p>25 km entre el 65 y 75% FC (pueden ser en rodillo libre)</p>	<p>105 km método fartlek entre el 70 y 80% FC</p>	<p>40 km método fartlek entre el 70 y 80% FC</p>

SEMANA 10	Descanso	Acondicionamiento físico	30 km método fartlek entre el 70 y 80% FC	Acondicionamiento físico	25 km entre el 65 y 75% FC (pueden ser en rodillo libre)	120 km método fartlek entre el 70 y 80% FC	40 km método fartlek entre el 70 y 80% FC
SEMANA 11	Descanso	Acondicionamiento físico	30 km entre el 70 y 75% FC. Realiza 2 series de 10min al 85% FC a 110 RPM. Recupérate rodando a 90 RPM hasta bajar a 120 ppm antes de iniciar el siguiente intervalo	Acondicionamiento físico	25 km entre el 65 y 75% FC (pueden ser en rodillo libre)	130 km método fartlek entre el 70 y 80% FC	30 km método fartlek entre el 70 y 80% FC
SEMANA 12	Descanso	Acondicionamiento físico	35 km entre el 75 y 85% FC. Realiza 2 cuestas de 15 min entre el 85 y 90% FC, descansando activamente a 90 RPM hasta bajar a 120ppm	Acondicionamiento físico	20 km entre el 65 y 75% FC (pueden ser en rodillo libre)	90 km método fartlek entre el 70 y 80% FC	30 km método fartlek entre el 70 y 80% FC

Objetivo:
A estas alturas ya debes dominar tu nutrición e hidratación pre/durante/post competencia

SEMANA 13	Descanso	Acondicionamiento físico	30 km método fartlek entre el 70 y 80% FC	Acondicionamiento físico	30 km entre el 65 y 75% FC (pueden ser en rodillo libre)	135 km método fartlek entre el 70 y 80% FC	30 km método fartlek entre el 70 y 80% FC
SEMANA 14	Descanso	Acondicionamiento físico	25 km Realiza 6 cuestras de 6 min entre el 85 y 90% FC, descansando activamente a 90 RPM hasta bajar a 120ppm	Acondicionamiento físico	20 km entre el 65 y 75% FC (pueden ser en rodillo libre)	90 k método fartlek entre el 75 y 85% FC m	25 km método fartlek entre el 70 y 80% FC
SEMANA 15 Objetivo: Presta especial atención a tu nutrición, hidratación y descanso.	Descanso	Acondicionamiento físico	30 km entre el 70 y 75% FC. Realiza 3 series de 4min al 85% FC a 110 RPM. Recupérate rodando a 90 RPM hasta bajar a 120 ppm antes de iniciar el siguiente intervalo	Acondicionamiento físico	20 km entre el 65 y 75% FC (pueden ser en rodillo libre)	2hrs método continuo al 70-75% FC	Descanso

SEMANA 16 – Semana de la competencia Objetivo: Descansa y visualízate rodando con potencia.	Descanso	20 km método continuo al 70% FC a 90 RPM	40 min método continuo al 70% FC a 90 RPM	30min método continuo al 70% FC a 90 RPM	Descanso	30 min método continuo al 70% FC a 90 RPM	GF UCI
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	------------------------------------------------	-------------------------------------------------	------------------------------------------------	----------	-------------------------------------------------------	--------

NOTA: Los días que te toca Acondicionamiento físico puedes hacer cardio complementario al 70% FC, como natación/elíptica/escalera sin fin

RPM: Revoluciones por minuto

FC: Frecuencia cardiaca

Método continuo: Trata de mantener la misma FC durante toda la sesión

Método Fartlek: Variaciones en la intensidad dadas por el terreno