

ENDURANCE **CENTER**

HUEX



TERCER CICLO

ABRIL						
RODAJE 1	SERIES 4	SERIES 2	DESCANSO	RODAJE 1	SERIES 5	TIRADA LARGA 4
DESCANSO	RODAJE 2	SERIES 3	SERIES 1	DESCANSO	TÉCNICA 2	TIRADA LARGA 2
RODAJE 2	SERIES 4	TÉCNICA 1	DESCANSO	RODAJE 1	SERIES 5	TIRADA LARGA 1
RODAJE 1	FISIOTERAPIA	RODAJE 1	DESCANSO	ACTIVACIÓN	HUELVA EXTREMA	DESCANSO

SESIONES DE ENTRENAMIENTOS:

A continuación, se describirá el desarrollo de cómo se realizará cada actividad marcada en el calendario:

- **Descanso:** puede ser un buen día para realizar estiramientos.
- **Rodaje 1:** entrenamiento en bicicleta, rodaje por terreno uniforme y constante. Se busca un pedaleo continuo, a una cadencia entre 90-100rpm. Ritmo 2 o zona 2 de frecuencia cardiaca.
Duración: 1 hora (si hay posibilidad, 1:30h). Evitar apretones innecesarios.
- **Rodaje 2:** entrenamiento en bicicleta, rodaje por terreno uniforme y constante. Se busca un pedaleo continuo, a una cadencia entre 90-100rpm. Ritmo 2 o zona 2 de frecuencia cardiaca.
Duración: 1 hora (si hay posibilidad, 1:30h). Tras 30 minutos de calentamiento, realizar 10 minutos en zona 3 alta, el resto en zona 2.
- **Técnica:** entrenamiento en bicicleta de btt destinado al trabajo de la técnica. Para ello, trabajaremos los pasos por curvas, frenadas, presiones que más se adaptan al terreno y nuestro peso, hacer un uso correcto de los cambios, siempre intentando salir de nuestra zona de confort pero sin llegar a ponernos en peligro.
- **Series 1:** entrenamiento en bicicleta. Hacer calentamiento durante 30 minutos en zona 2, seguido de 4 series de 7 minutos en zona 5A, recuperando 3 minutos entre serie y serie. El resto del entrenamiento en zona 2.
Duración total del entrenamiento, 1hora 30 minutos.
- **Series 2:** entrenamiento en bicicleta. Hacer calentamiento durante 30 minutos en zona 2. Realizar un bloque de 5 series de 1Km en zona 4, recuperación de 1Km en zona 2. El resto del entreno en zona 2.
Duración del entrenamiento: 1hora 30min.
- **Series 3:** entrenamiento en bicicleta. Hacer calentamiento durante 30 minutos en zona 2. Realizar 5 series de 1 min en zona 5B y recuperación de 2 min. Más 2 min en zona 5A. El resto del entreno en zona 2.
Duración del entrenamiento: 1hora 30min.
- **Series 4:** entrenamiento en bicicleta: Hacer calentamiento durante 30 minutos en zona 2. 10 series de 30 segundos recuperando 30 segundos en

ENDURANCE CENTER: endurancecenterhuelva@gmail.com TLF: 607 831 664

zona 5C, descanso 2 min en zona 2 , más 5 series de 1 min trabajo 1 min descanso en zona 5B, descanso 2 min en zona 2 , más 8 min en zona 4, resto hasta 1:30 en zona 2.

- **Series 5:** entrenamiento en bicicleta. Calentamiento de 20 min en zona 2, más 10 series de 30 ~~ve~~ recuperando 30 ~~en~~ en zona 5C, resto hasta la 1h en zona 2.
- **Tirada larga 1:** entrenamiento en bicicleta, pedaleo continuo, intensidad en zona 2 y sumar 20 minutos en zona 3-4.
Duración del entrenamiento 2 horas 30 minutos
- **Tirada larga 2:** entrenamiento en bicicleta, pedaleo continuo, intensidad en zona 2 y sumar 30 minutos en zona 3-4.
Duración del entrenamiento 3 horas.
- **Tirada larga 3:** entrenamiento en bicicleta, pedaleo continuo, intensidad en zona 2, meter 3 subidas y realizarlas en zona 4 controlando el ritmo.
Duración del entrenamiento 3 horas 30 minutos
- **Tirada larga 4:** entrenamiento en bicicleta, pedaleo continuo, intensidad en zona 2, metiendo una subida larga en zona 4.
Duración del entrenamiento 4 horas 30 minutos.
- **Técnica 1:** entrenamiento de técnica, intentamos salir de nuestra zona de confort, evitando siempre tomar riesgos innecesarios.
Duración del entrenamiento 1 hora 30 minutos.
- **Técnica 2:** entrenamiento de técnica, intentamos salir de nuestra zona de confort, evitando siempre tomar riesgos innecesarios.
Duración del entrenamiento 2 horas.
- **Activación:** rodaje cómodo en zona 2, durante 1 hora.
- **Fuerza 1:** ejercicios en gimnasio de carácter global, 10 ejercicios x 3 series de 15-20 repeticiones. Acompañado de 15 minutos de trabajo aeróbico en zona 2 para finalizar.
- **Fuerza 2:** Trabajo del core. Buscar ejercicios de inestabilidad en fitball y bosu.
Duración del entrenamiento: 30 minutos
- **Fuerza 3:** unir el entrenamiento de fuerza 1 y fuerza 2. Finalizar con 30 minutos de trabajo aeróbico en zona 2.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

Para más información, asesoramiento e individualización, contactar con **Endurance Center** a través de:

endurancecenterhuelva@gmail.com

ENDURANCE CENTER: endurancecenterhuelva@gmail.com TLF: 607 831 664

TLF: 607 831 664.

Síguenos en Facebook en @endurancecenterhuelva para visualizar los vídeos explicativos y de entrenamientos de fuerza.

ENDURANCE CENTER: endurancecenterhuelva@gmail.com TLF: 607 831 664