

Este plan es la base de 5 semanas para el posterior plan que tendremos luego en este el Ciclista podrá realizar con éxito los 105km de La Desértica.

El objetivo es que aquí aprendas cual será tu mejor plan.

En este Plan de Entrenamiento de base el deportista debe de disponer de 7 a 10 horas semanales para los entrenamientos. Debe de realizar con solvencia 50Km o 60km en bici en ritmos no superiores a las 4/5 horas. y también se supone que el deportista ya ha completado varias veces distancias de 60Km en montaña o ha sido capaz de caminar y correr durante 2 o 3 horas en la montaña y pedalear en grupeta 6/7 horas.

- Durante el plan de entrenamientos debemos de alimentarnos y descansar bien.
 - Es altamente recomendable que cada 2/3 semanas vayamos al fisio a descargarnos.
 - Es recomendable que antes del comienzo del plan ya partamos de la base mencionada anteriormente.
 - Esto no es un plan de 3 meses Específico adaptado a ti. Es un plan de acondicionamiento físico creado de manera general, para la realización de la prueba con seguridad, y en condiciones. **Y ante ti, tienes las primeras 5 semanas para realizar una buena base para conocer cuál de los 2 planes se adapta mejor a ti.**
 - Las sesiones de estiramientos y movilidad articular son independientes a estos entrenamientos y meteremos de 2 a 4 sesiones siempre que sea posible.
 - **Es importante** tener claro si vamos a poder trabajar **con bici de montaña y carretera** y si a parte tenemos la posibilidad de ir al gym, realizar actividades dirigidas o nos gusta nadar, escalar, el padel o cualquier otro deporte para combinarlo.
 - Para mejorar nuestro rendimiento es aconsejable trabajar con entrenamientos cruzados, ya sea caminar, trotar, natación, escalada o senderismo en última instancia.
 - **Debemos de tener claro que este entrenamiento no tiene en cuenta la potencia en vatios, cadencias o trabajos específicos de cada ciclista.** Es algo más genérico basado en zonas de esfuerzo.
 - Si disponemos de tiempo es aconsejable durante las primeras 5 semanas trabajar la fuerza 1 o 2 días. Tanto el tren superior como el inferior.
 - Si notamos que tenemos un nivel más alto podemos aumentar el **kilometraje o intensidad semanal entre un 10 y 15% (ojo, ir al fisio cada 15/20 días)**
 - Los descansos entre series y cambios de ritmo serán a elección del deportista que siga el plan, siendo estos de 1 a 3' o de forma activa suave en función del nivel.
 - Trabajamos con zonas de esfuerzo. Estas se reparten de la siguiente manera en base a nuestras pulsaciones por minuto.
- Si quieres ir bien Entrenao. Escríbenos comunidadvidasanafit@gmail.com y te realizaremos un Plan Personalizado y adaptado a tus necesidades horarios y Rendimiento Deportivo.

ASÍ QUE SI ESTÁS PREPARADO COMENZAMOS.

RECUERDA QUE EN ESTE PLAN CONTAMOS CON QUE YA TIENES UNA BASE Y ERES UNA PERSONA ACTIVA.

No por seguir estos entrenamientos, tienes asegurado el resultado.

Recuerda si quieres algo personalizado y adaptado.

- Escríbenos comunidadvidasana@gmail.com y te realizaremos un Plan Personalizado, adaptado a tus necesidades, horarios y Rendimiento Deportivo.

Para cualquier duda pregunta o sugerencia escríbenos a nuestras R.R.S.S. o en nuestro canal de YouTube.

EN INSTAGRAM. <https://www.instagram.com/comunidadvidasana/>

EN YOUTUBE <https://www.youtube.com/c/ComunidadVidasana>

EN STRAVA. <https://www.strava.com/dashboard>

SEMANA 0 (13-06 al 19-06) PERIODO DE BASE.

Empezamos con una de prueba.

Lunes. MTB. 1H30' manteniendo el ritmo zona de piseo y ramblas. Trabajaremos en Z2 Empezamos a trabajar por zonas de esfuerzo, nuestro plan siempre irá detallado por estas intensidades.

Martes. *Los martes casi siempre serán días de fuerza. Te recomendamos que veas nuestro vídeos, ahí explicaremos los trabajos que vamos a realizar.*

Miércoles. **Mtb 2 horas libres** Trabaja las cuestas o puertos de montaña. Si estas apuntado al gym, este día puedes ir a Spining y nadar.

Jueves. Descanso total uno de estos 2 días siempre haremos un descanso activo, de forma que carguemos pilas para el fin de semana.

Viernes. Día de recuperación. Estiramientos, movilidad articular, natación suave.

Sábado. Ruta Carretera o MTB con amigos 3 horas de montaña en Z2/3 Los fines de semana son días para ir acumulando base. En este periodo podemos incluir paradas y descansos durante las rutas.

Domingo Bici carretera 2 horas sin desnivel apenas. Z2

Autoevaluación. Aquí es interesante que veamos cómo nos hemos sentido esta semana, en función del esfuerzo percibido esta semana y las siguientes podrás saber si tu plan sería de esta intensidad aproximada, o si te parece intenso. Si te parece intenso tu plan es el de nivel voy Casi Entrenao. Y si te parece suave tu plan será el de voy entrenao.

SEMANA 1 (20-06 al 26-06) PERIODO DE BASE.

Lunes. MTB. 1H30' manteniendo el ritmo zona de pisteo y ramblas. Trabajaremos en Z2

Martes. Gym trabajo de fuerza (ejercicios de tren superior y fortalecimiento del core) si podemos trabajo cruzado, caminar o natación.

Miércoles. Mtb 2 horas libres Trabaja las cuestas o puertos de montaña.

Jueves. Descanso total

Viernes. Día de recuperación. Estiramientos, movilidad articular, natación suave.

Sábado. Ruta Carretera o MTB con amigos 3 horas de montaña en Z2/3

Domingo Bici carretera 2 horas sin desnivel apenas. Z2

SEMANA 2 (27-06 al 03-07) PERIODO DE BASE.

Lunes. **Descanso total**

Martes. Gym trabajo de fuerza (ejercicios de tren superior y fortalecimiento del core)

Miércoles. 2 horas Carretera llaneo en Z2 manteniendo aguantamos a ritmo.

Jueves. Ejercicios de escaleras sentadillas, propiocepción y tren inferior. Valora como estás a nivel muscular. (Estos ejercicios los puedes hacer dentro de un circuito de Alta Intensidad.)

Viernes. Descanso Estiramientos, natación suave y visita al fisio.

Sábado. Bici carretera 2 horas30' a ritmillo con algo de desnivel. Z3

Domingo. Libres 2 horas Mtb. Tú mandas intensidad y distancia.

SEMANA 3 (04-07 al 10-07) PERIODO DE BASE.

Lunes. Descanso total. Recuperación completa y automasaje.

Martes. Gym trabajo de fuerza (ejercicios de tren superior y fortalecimiento del core)

Miércoles. Mtb. 1/2horas libre de ritmos.

Jueves. Si podemos trabajo cruzado, senderismo, trotar, natación.

Viernes. **2 horas** de Bici en Z2 salida libre carretera o Mtb.

Sábado. Ejercicios de escaleras sentadillas, propiocepción y tren inferior. Valora como estás a nivel muscular. (Estos ejercicios los puedes hacer dentro de un circuito de Alta Intensidad.)

Domingo. **Salida grupeta con amigos. 3 horas. En Z2/3 de esfuerzo.**

SEMANA 4 (11-07 al 17-07) PERIODO DE BASES

Lunes. **Descanso total.**

Martes. Gym trabajo de fuerza (ejercicios de tren superior y fortalecimiento del core)

Miércoles. **Puertos.** 2horas30' de carretera unos 55/60km con cuestas en Z3/4 y metiendo de 4 a 5 cambios de ritmo en z4 de 4' en cuestas del 6 al 8%.

Jueves. **Descanso total.**

Viernes. Estiramientos, movilidad articular, natación suave.

Sábado. **2 horas Mtb** Z2 los primeros 30' + Z3 la otra hora 30' y Z2 al finalizar el entreno los últimos 25/30'.

Domingo. **Bici carretera 2 horas libres.**

SEMANA 5 (18-07 al 24-07) PERIODO DE BASES

Lunes. **Descanso total.**

Martes. Gym trabajo de fuerza (ejercicios de tren superior y fortalecimiento del core)

Miércoles. **Puertos.** 2horas30' nos toca trabajar las cuestas y ver que tal estamos. Trabajaremos en Z2 un buen calentamiento 30', y luego el resto con una intensidad de Z3.

Jueves. **Descanso total.**

Viernes. Estiramientos, movilidad articular, natación suave.

Sábado. **2h30' Mtb** ramblas, vereas, y pistas a tope llaneo en Z3 manteniendo y las cuestas probándote para ver cómo estás. Si te ves muy forzado puedes aflojar un poco en las cuestas y llaneos en la última hora.

Domingo. **Descanso total.** **A la playa con la familia que también hay que atenderlos, no todo va a ser entrenar.**

Autoevaluación. Ver cómo nos hemos sentido durante todo el Periodo de Base, en función del esfuerzo percibido esta semanas, sabremos cual es nuestro Plan.

- Si el esfuerzo ha estado entre 1 y el 3 (nuestro Plan sería el Voy entreaño)
- Si el esfuerzo ha estado entre 4 y el 5 (nuestro Plan es el Voy Casi Entreaño)

La tolerancia al esfuerzo sería 1 como no me he cansado nada y estoy genial. Y 5 cada lunes al levantarme noto mucha pesadez en las piernas y el entrenamiento me está pareciendo bastante duro.

FOTOS A LAS REDES SOCIALES.

si puedes nos etiquetas para saber que has superado el periodo de base.

DESCRIPCIÓN DE LAS ZONAS DE ESFUERZO Y TRABAJO DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS.

Z1: Es una zona tranquila entorno al 60%

Z2: Se trabaja entre el 61% y el 80%. (Para muchos entrenadores esta empieza en el 70%)

Z3: DEL 81% AL 87%.

Z4: 88% al 94%.

Z5: La joya de la corona. **Del 95 al 100%**

COMUNIDAD VIDASANA  