

2025



PLAN DE ENTRENAMIENTO

12 SEMANAS

Hoja de cálculo

4X

en la semana

Hola Galácticos.

Mi nombre es Patrick, soy un atleta profesional de Ciclismo de Montaña y Carretera y también estudiante de Licenciatura en Educación Física.

Como deportista experimentado, me gustaría compartir algunas técnicas valiosas que he aprendido con el tiempo y que me han ayudado a evolucionar en mi carrera deportiva.

En nuestra Asesoría Deportiva y nuestros programas, contamos con la participación de varios profesionales cualificados, desde Educación Física, Nutricionistas y deportistas vinculados al ciclismo, para ofrecer a nuestros seguidores el mejor contenido posible para el éxito en este deporte en constante crecimiento en nuestro país.

Es importante tener en cuenta que la guía de nutrición y los menús que presentamos son solo opciones que yo personalmente uso y pueden no ser adecuados para todos los deportistas. Cada individuo es único y tiene diferentes necesidades nutricionales en función de sus objetivos, nivel de entrenamiento y características fisiológicas. Por ello, siempre es importante consultar con un nutricionista deportivo para obtener una orientación personalizada y cantidades específicas en cuanto a alimentos y suplementación.

Creo que proporcionar el mejor contenido posible que me ha ayudado a evolucionar en relación al entrenamiento, la nutrición y otros aspectos del ciclismo es fundamental para ayudar a los atletas a alcanzar sus objetivos.

Nuestro objetivo es compartir conocimiento e información de valor con nuestros seguidores, siempre basados en la evidencia científica y la experiencia de reconocidos deportistas y profesionales del mundo del ciclismo.



Patrick
CEO & FOUNDER



Nelson Andrade
RESPONSÁVEL TÉCNICO
CREF: 049889-G/MG



Ahora es cuando la cosa empieza realmente a ponerse seria, momento de aplicar y poner en práctica el entrenamiento, la dieta y todo lo visto, y ver tus progresos en tan solo unas semanas.

No importa cuáles sean tus objetivos en ciclismo, un buen plan de entrenamiento en bicicleta definitivamente te ayudará a alcanzarlos mejor y más rápido.

Antes de elegir y planificar tus entrenamientos, debes definir tus zonas de entrenamiento ya que es a partir de este parámetro que controlarás tus intensidades.

Vamos, lo primero es definir cuantos días a la semana puedes salir en bicicleta, para así poder planificar tu entrenamiento.

Uno de los modelos de entrenamiento con el que trabajan la mayoría de entrenadores de los mejores ciclistas del mundo es el famoso 3x1. Tres semanas de crecimiento, una semana de recuperación. En las tres semanas crecientes, vas aumentando la carga de trabajo y la intensidad cada semana que pasa, y en la cuarta semana no entrenas tiros, solo entrenas en las zonas 2 y 3, y en algunos casos z4, estas también disminuyendo la carga de trabajo.

Los tres entrenamientos principales que debes realizar durante la semana son: 1 Entrenamiento a Intervalos, el famoso entrenamiento de Tiro, 1 Entrenamiento Continuo y 1 Entrenamiento Largo, siempre poniendo un entrenamiento ligero o día de descanso, después de un entrenamiento largo o entrenamiento de tiro.

HOJA DE CÁLCULO

4X NA SEMANA

Ej: Entreno 4 veces por semana.

LUNES: LIBRE

MARTES: Z5 ENTRENAMIENTO EN INTERVALOS EN COLINA

MIÉRCOLES: LIBRE

JUEVES: ENTRENAMIENTO EN INTERVALOS EN COLINA O PLAN Z4

VIERNES: LIBRE

SÁBADO: FORMACIÓN CONTINUA

DOMINGO: ENTRENAMIENTO LARGO

**Ejemplo de hoja de cálculo: ENTRENAMIENTO 4 VECES POR SEMANA,
PRIMER MES**

1.ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES: Sin entrenamiento.

MARTES: Pedalea 20 min en z2 + 5 min en z3 + 5 min en z4 – Haz 6 sprints de 1 min cuesta arriba en z5, con 4 min en z2 entre sprints – Termina con 25 min en z2. SUBIDAS ENTRE EL 5 Y EL 10% DE PENDIENTES

MIÉRCOLES: Sin entrenamiento

JUEVES: Ciclo de 20 min en z2 + 5 min en z3 – Hacer 3 ráfagas de 8 min en llano en z4, con 5 min en z2 entre ráfagas – Terminar con 25 min en z2.

VIERNES: Sin entrenamiento

SÁBADO: Ciclo de 1:30h, variando entre z2 y z3. Durante el calentamiento, trabaje su eficiencia de pedaleo pedaleando durante 5 minutos: 30 segundos con una pierna, 30 segundos con la otra.

DOMINGO: Ciclo 3:30 horas en z2 y z3. Puede ser asfalto o tierra, pudiendo alcanzar z4 bajos en subidas. ESTE EJERCICIO SE PUEDE REALIZAR EN GRUPO

HOJA DE CÁLCULO

4X NA SEMANA

2DA SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES: Sin entrenamiento

.

MARTES: Pedalea 20 min en z2 + 5 min en z3 + 5 min en z4
– Haz 8 sprints cuesta arriba de 1 min en z5, con 3 min en z2 entre sprints – Termina con 25 min en z2.

.

MIÉRCOLES: Sin entrenamiento

.

JUEVES: Ciclo de 20 min en z2 + 5 min en z3 – Hacer 3 ráfagas de 10 min en llano en z4, con 5 min en z2 entre ráfagas – Terminar con 25 min en z2.

.

VIERNES: Sin entrenamiento

.

SÁBADO: Ciclo de 1:30 a 2 horas, variando entre z2 y z3. Durante el calentamiento, trabaje su eficiencia de pedaleo pedaleando durante 5 minutos: 30 segundos con una pierna, 30 segundos con la otra.

.

DOMINGO: Ciclo de 3 horas en z2 y z3. Puede ser asfalto o tierra, pudiendo alcanzar z4 bajos en subidas. ESTE EJERCICIO SE PUEDE REALIZAR EN GRUPO

HOJA DE CÁLCULO

4X NA SEMANA

3ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES: Sin entrenamiento

.

MARTES: Pedalea 20 min en z2 + 5 min en z3 + 5 min en z4 – Haz 4 sprints de 2 min cuesta arriba en z5, con 3 min en z2 entre sprints. GIRAR 8MIN en la zona 2.

Hacer + 4 disparos de 1min cuesta arriba en z5, con 3min en z2 entre disparos - Terminar con 20min en z2.

.

MIÉRCOLES: Sin entrenamiento

.

JUEVES: Ciclo de 20 min en z2 + 5 min en z3 – Hacer 3 ráfagas de 12 min en llano en z4, con 8 min en z2 entre ráfagas – Terminar con 25 min en z2. Durante el calentamiento, trabaje su eficiencia de pedaleo pedaleando durante 5 minutos: 30 segundos con una pierna, 30 segundos con la otra.

.

VIERNES: Sin entrenamiento.

.

SÁBADO: Pedalea durante 2 horas, variando entre Z2 y Z3, y subir a ritmo rápido por las cuestas. Se puede realizar sobre tierra o asfalto.

.

DOMINGO: Ciclo de 4 horas en z2 y z3. Puede ser asfalto, tierra o sendero, y puede alcanzar z4 bajos en subidas. ESTE EJERCICIO SE PUEDE REALIZAR EN GRUPO

HOJA DE CÁLCULO

4X NA SEMANA

4ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO - RECUPERACIÓN

LUNES: Sin entrenamiento

.

MARTES: Ciclo 15min en z2 + 1h variando entre z2 y z3 + 15min de enfriamiento en z2.

.

MIÉRCOLES: Sin entrenamiento

.

JUEVES: Ciclo 15min en z2 + 1h variando entre z2 y z3 + 15min de enfriamiento en z2. Durante el calentamiento, trabaje su eficiencia de pedaleo pedaleando durante 5 minutos: 30 segundos con una pierna, 30 segundos con la otra.

.

VIERNES: Sin entrenamiento

.

SÁBADO: Ciclo 1:30 a 2 horas libre, z2 a z4.

.

DOMINGO: Ciclo de 3 horas en z2 y z3. Puede ser asfalto o tierra, pudiendo alcanzar z4 bajos en subidas. ESTE EJERCICIO SE PUEDE REALIZAR EN GRUPO

HOJA DE CÁLCULO

4X NA SEMANA

ENTRENAMIENTO 4 VECES POR SEMANA 2DO MES

1.ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES: Sin entrenamiento

MARTES: Pedalea 20 min en z2 + 5 min en z3 + 5 min en z4 – Haz 10 sprints cuesta arriba de 1 min en z5, con 3 min en z2 entre sprints – Termina con 25 min en z2. SUBIDAS ENTRE 5 Y 10% DE PENDIENTES, ALTERNANDO EL PEDALEO SENTADO Y DE PIE.

MIÉRCOLES: Sin entrenamiento

JUEVES: Ciclo de 20 min en z2 + 5 min en z3 – Hacer 3 ráfagas de 12 min en llano en z4, con 5 min en z2 entre ráfagas – Terminar con 25 min en z2.

VIERNES: Sin entrenamiento

SÁBADO: Ciclo de 1:30h, variando entre z2 y z3. Durante el calentamiento, trabaje su eficiencia de pedaleo pedaleando durante 5 minutos: 30 segundos con una pierna, 30 segundos con la otra.

DOMINGO: Ciclo de 4 horas en z2 y z3. Puede ser asfalto o tierra y sendero, pudiendo alcanzar el z4 bajo en subidas. ESTE EJERCICIO SE PUEDE REALIZAR EN GRUPO

HOJA DE CÁLCULO

4X NA SEMANA

ENTRENAMIENTO 4 VECES POR SEMANA 2DO MES

2DA SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES: Sin entrenamiento

.

MARTES: Pedalea 20min en z2 + 5min en z3 + 5min en z4 – Haz 8 sprints de 2min cuesta arriba en z5, con 3min en z2 entre sprints – Termina con 20min en z2.

.

MIÉRCOLES: Sin entrenamiento

.

JUEVES: Ciclo de 20 min en z2 + 5 min en z3 – Hacer 3 ráfagas de 15 min en llano en z4, con 8 min en z2 entre ráfagas – Terminar con 25 min en z2.

.

VIERNES: Sin entrenamiento

.

SÁBADO: Pedalear durante 1:30 a 2 horas, variando entre z2 y z3, atacando las subidas en z4. Calentamiento y enfriamiento. Durante el calentamiento, trabaje su eficiencia de pedaleo pedaleando durante 5 minutos: 30 segundos con una pierna, 30 segundos con la otra.

.

DOMINGO: Ciclo de 4 a 4:30 am en z2 y z3. Puede ser asfalto o tierra y senderos, pudiendo llegar hasta el z4 bajo en subidas. ESTE ENTRENAMIENTO SE PUEDE REALIZAR EN GRUPO.

HOJA DE CÁLCULO

4X NA SEMANA

ENTRENAMIENTO 4 VECES POR SEMANA 2DO MES

3ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES: Sin entrenamiento

MARTES: Ciclo de 20 min en z2 + 5 min en z3 – Hacer 3 ráfagas de 10 min en llano en z4, con 5 min en z2 entre ráfagas – Terminar con 25 min en z2.

MIÉRCOLES: Sin entrenamiento

JUEVES: Ciclo de 20 min en z2 + 5 min en z3 – Hacer 2 ráfagas de 15 min en llano en z4, con 5 min en z2 entre ráfagas – Terminar con 25 min en z2.

VIERNES: Sin entrenamiento

SÁBADO: Pedaleo 25min en z2 + 45min variando en z3 y z4 manteniendo ritmo en z4 en subida + 25min enfriamiento en z2. Durante el calentamiento, trabaje la eficiencia del pedaleo pedaleando durante 5 minutos y durante 30 segundos con una pierna, 30 segundos con la otra.

DOMINGO: Ciclo de 4 horas en z2 y z3. Puede ser asfalto, tierra o sendero, y puede alcanzar z4 bajos en subidas. ESTE EJERCICIO SE PUEDE REALIZAR EN GRUPO

HOJA DE CÁLCULO

4X NA SEMANA

ENTRENAMIENTO 4 VECES POR SEMANA 2DO MES

4ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO - RECUPERACIÓN ACTIVA

LUNES: Sin entrenamiento

.

MARTES: Ciclo 15min en z2 + 1h variando entre z2 y z3 + 15min de enfriamiento en z2.

.

MIÉRCOLES: Sin entrenamiento

.

JUEVES: Ciclo 15min en z2 + 1h variando entre z2 y z3 + 15min de enfriamiento en z2. Durante el calentamiento, trabaje su eficiencia de pedaleo pedaleando durante 5 minutos: 30 segundos con una pierna, 30 segundos con la otra.

.

VIERNES: Sin entrenamiento

.

SÁBADO: Ciclo 2 horas gratis, z2 a z4.

.

DOMINGO: Ciclo de 3 horas en z2 y z3. Puede ser asfalto o tierra, pudiendo alcanzar z4 bajos en subidas. ESTE EJERCICIO SE PUEDE REALIZAR EN GRUPO

HOJA DE CÁLCULO

4X NA SEMANA

ENTRENAMIENTO 4 VECES POR SEMANA 3ER MES

1.ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES: Sin entrenamiento

MARTES: Pedalea 20 min en z2 + 5 min en z3 + 5 min en z4 – Haz 12 sprints de 1 min cuesta arriba en z5, con 3 min en z2 entre sprints – Termina con 25 min en z2. SUBIDAS ENTRE 5 Y 10% DE PENDIENTES, ALTERNANDO EL PEDALEO SENTADO Y DE PIE.

MIÉRCOLES: Sin entrenamiento

JUEVES: Ciclo de 20 min en z2 + 5 min en z3 – Hacer 2 ráfagas de 20 min en llano en z4, con 10 min en z2 entre ráfagas – Terminar con 25 min en z2.

VIERNES: Sin entrenamiento

SÁBADO: Ciclo de 1:30 a 2 horas, variando entre z2 y z3. Durante el calentamiento, trabaje su eficiencia de pedaleo pedaleando durante 5 minutos: 30 segundos con una pierna, 30 segundos con la otra.

DOMINGO: Ciclo de 4 horas en z2 y z3. Puede ser asfalto o tierra y sendero, pudiendo alcanzar el z4 bajo en subidas. ESTE EJERCICIO SE PUEDE REALIZAR EN GRUPO

HOJA DE CÁLCULO

4X NA SEMANA

ENTRENAMIENTO 4 VECES POR SEMANA 3ER MES

2DA SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES: Sin entrenamiento

.

MARTES: Pedalea 20min en z2 + 5min en z3 + 5min en z4 – Haz 8 sprints cuesta arriba de 3min en z5, con 5min en z2 entre sprints – Termina con 20min en z2.

.

MIÉRCOLES: Sin entrenamiento

.

JUEVES: Ciclo de 20 min en z2 + 5 min en z3 – Hacer 2 ráfagas de 25 min en llano en z4, con 12 min en z2 entre ráfagas – Terminar con 25 min en z2.

.

VIERNES: Sin entrenamiento

.

SÁBADO: Pedalea durante 2 horas, variando entre z2 y z3, atacando las subidas en z4. Calentamiento y enfriamiento. En el calentamiento, trabaje la eficiencia del pedaleo, pedaleando durante 5 minutos durante su calentamiento 30 segundos con una pierna, 30 segundos con el otro.

.

DOMINGO: Ciclo de 4 a 4:30 am en z2 y z3. Puede ser asfalto o tierra y senderos, pudiendo llegar hasta el z4 bajo en subidas.

ESTE EJERCICIO SE PUEDE REALIZAR EN GRUPO

HOJA DE CÁLCULO

4X NA SEMANA

ENTRENAMIENTO 4 VECES POR SEMANA 3ER MES

3ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES: Sin entrenamiento

.

MARTES: Pedalea 20 min en z2 + 5 min en z3 – Haz 3 ráfagas de 15 min en llano o cuesta arriba en z4, con 5 min en z2 entre ráfagas – Termina con 25 min en z2.

.

MIÉRCOLES: Sin entrenamiento

.

JUEVES: Ciclo de 20 min en z2 + 5 min en z3 – Hacer 2 ráfagas de 25 min en llano en z4, con 10 min en z2 entre ráfagas – Terminar con 25 min en z2.

.

VIERNES: Sin entrenamiento

.

SÁBADO: Pedalea 25min en z2 + 45min en z3 manteniendo un ritmo en z4 en los tramos de subida + 25min de enfriamiento en z2. En el calentamiento, trabaje la eficiencia del pedaleo, pedaleando durante 5 minutos durante su calentamiento 30 segundos con una pierna, 30 segundos con el otro.

.

DOMINGO: Paseo de 5 horas o más en z2 y z3. Puede ser asfalto, tierra o sendero, y puede alcanzar z4 bajos en subidas. ESTE EJERCICIO SE PUEDE REALIZAR EN GRUPO

HOJA DE CÁLCULO

4X NA SEMANA

ENTRENAMIENTO 4 VECES POR SEMANA 3ER MES

4ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES: Sin entrenamiento

.

MARTES: Ciclo 15min en z2 + 1h variando entre z2 y z3 + 15min de enfriamiento en z2.

.

MIÉRCOLES: Sin entrenamiento

.

JUEVES: Ciclo 15min en z2 + 1h variando entre z2 y z3 + 15min de enfriamiento en z2. Durante el calentamiento, trabaje su eficiencia de pedaleo pedaleando durante 5 minutos: 30 segundos con una pierna, 30 segundos con la otra.

.

VIERNES: Sin entrenamiento

.

SÁBADO: Ciclo 2h h, z2 a z4. ESTABILIZACIÓN DEL Z4 EN ASCENSOS

.

DOMINGO: Ciclo de 3 horas en z2 y z3. Puede ser asfalto o tierra, pudiendo alcanzar z4 bajos en subidas. ESTE ENTRENAMIENTO SE PUEDE REALIZAR EN GRUPO (O PUEDES HACER UNA SIMULACIÓN)

!!!FIN DEL CICLO!!!!