

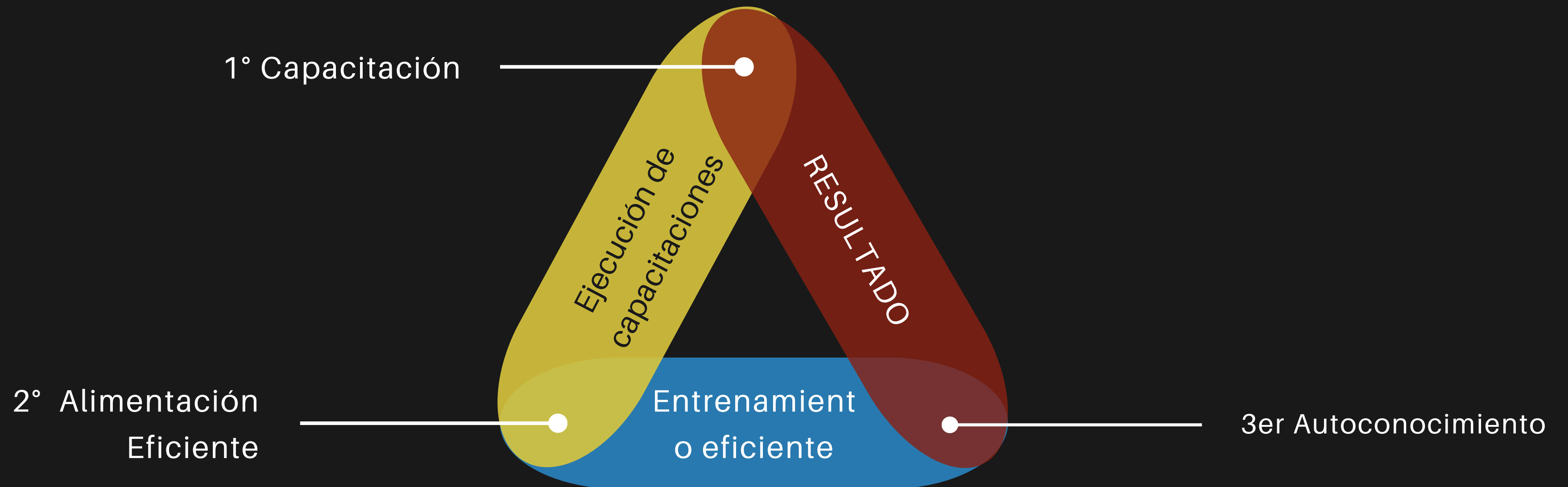


PLAN DE ENTRENAMIENTO

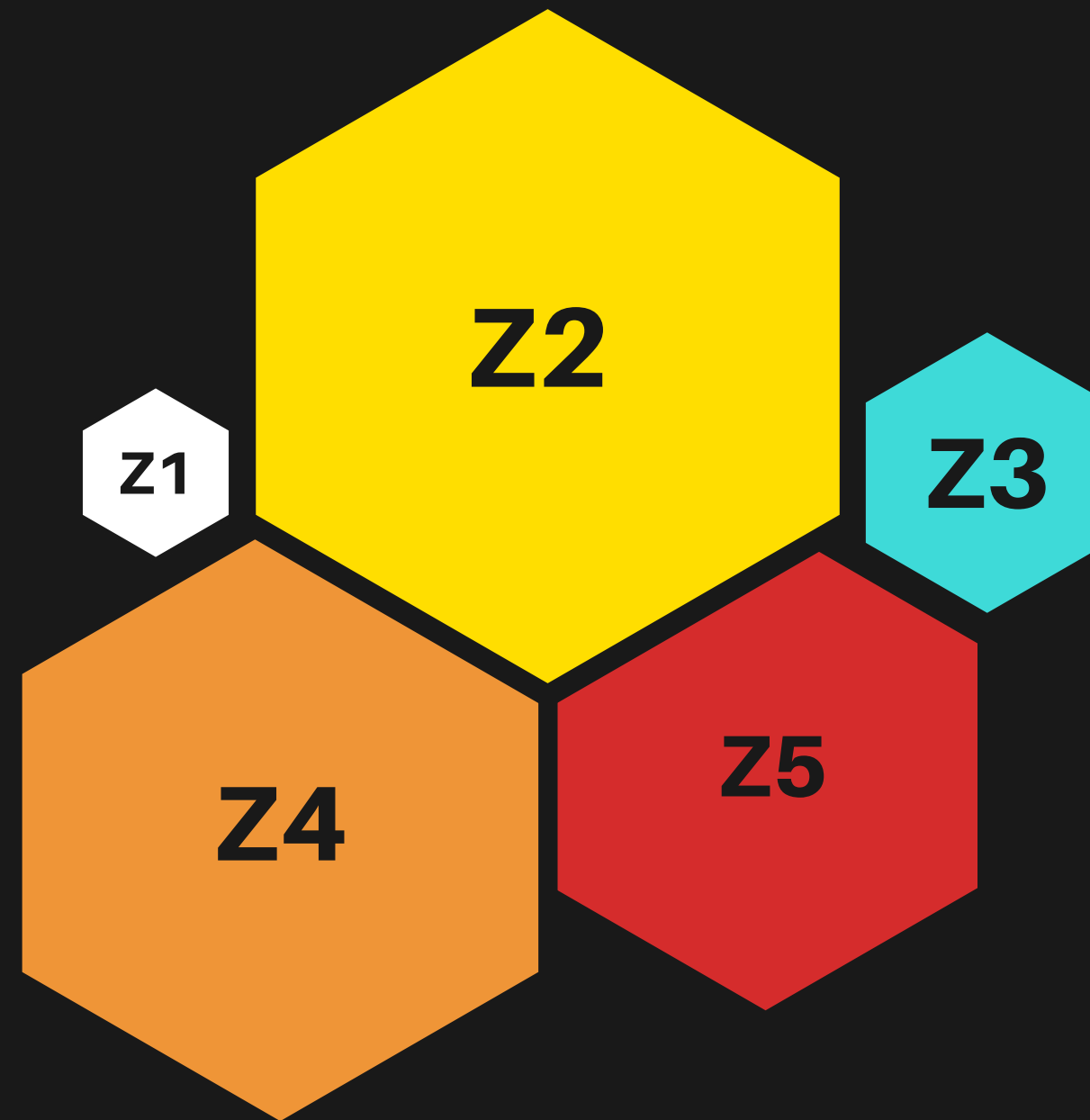
ANUAL – 12 MESES

Plan de entrenamiento - 12 semanas

Tríada evolutiva en el ciclismo



Zonas de entrenamiento



01 Z1 - Recuperación activa

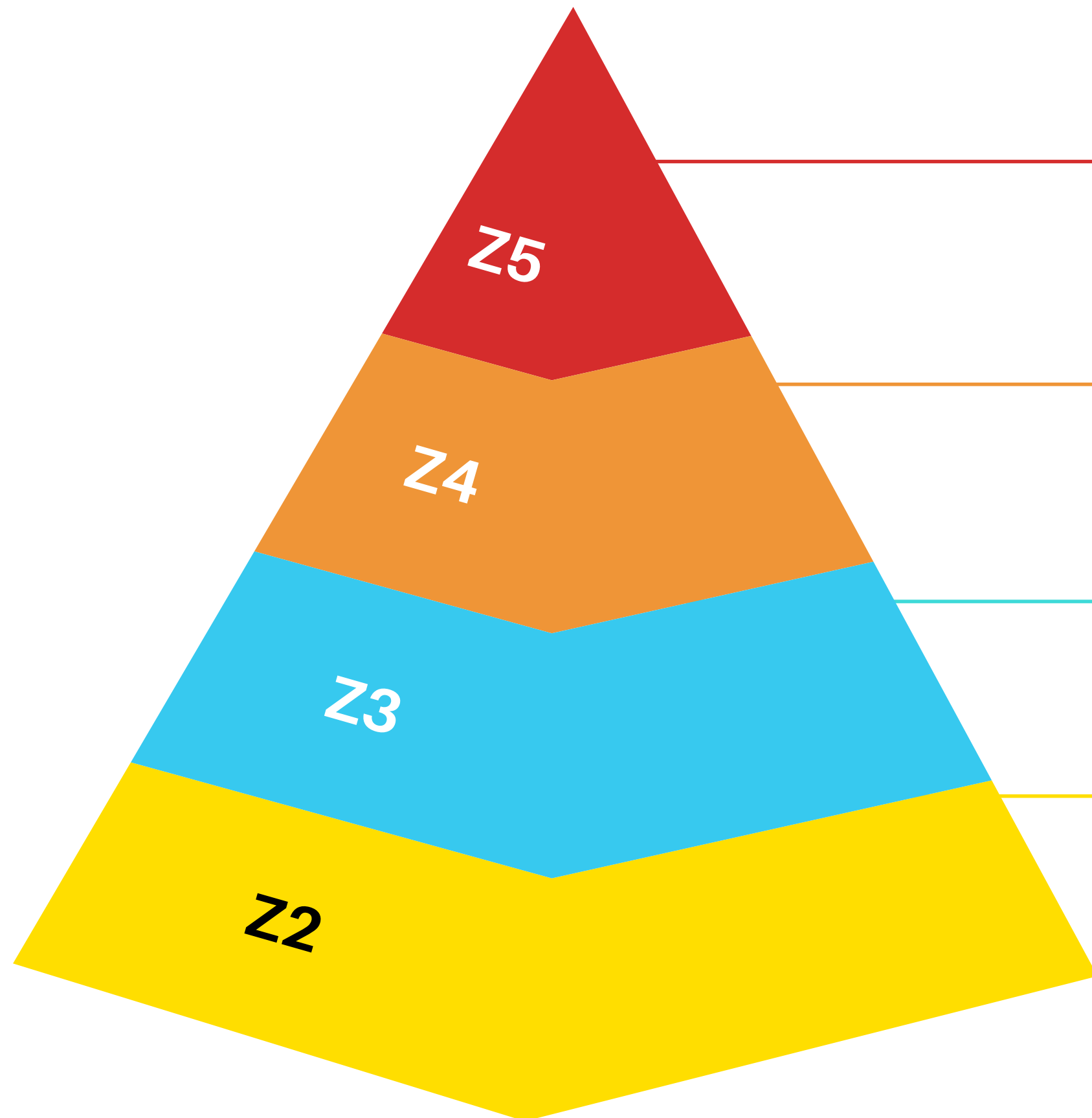
02 Z2 - Resistencia

03 Z3 - Resistencia

Z4 - Umbral de lactato **04**

Z5 - Vo2máx **05**

ENTRENAMIENTOS



(ENTRENAMIENTO A INTERVALOS) Z5

Ciclo de 20 minutos en z2 + 5 minutos en z3 + 5 minutos en z4. Hacer 8 Disparos de 1 minuto en Z5 con 3 minutos de recuperación activa en Z2. Terminar con 25min z2.

(ENTRENAMIENTO A INTERVALOS) Z4

Ciclo de 20 min en z2 + 5 min en z3. Hacer 3 tragos de 8 min en Z4 con 6min de Recuperación activa en Z2. Finalizar con 25min z2.

RITMO - Z3 Y Z4

Ciclo 1:45 a 2h zonas 2 y 3. Puedes empujar fuerte en el sube al ritmo de carrera. Preferiblemente hacer la capacitación No Terreno que es tu foco para evolucionar.

LEVE A MODERADO - Z2 Y Z3

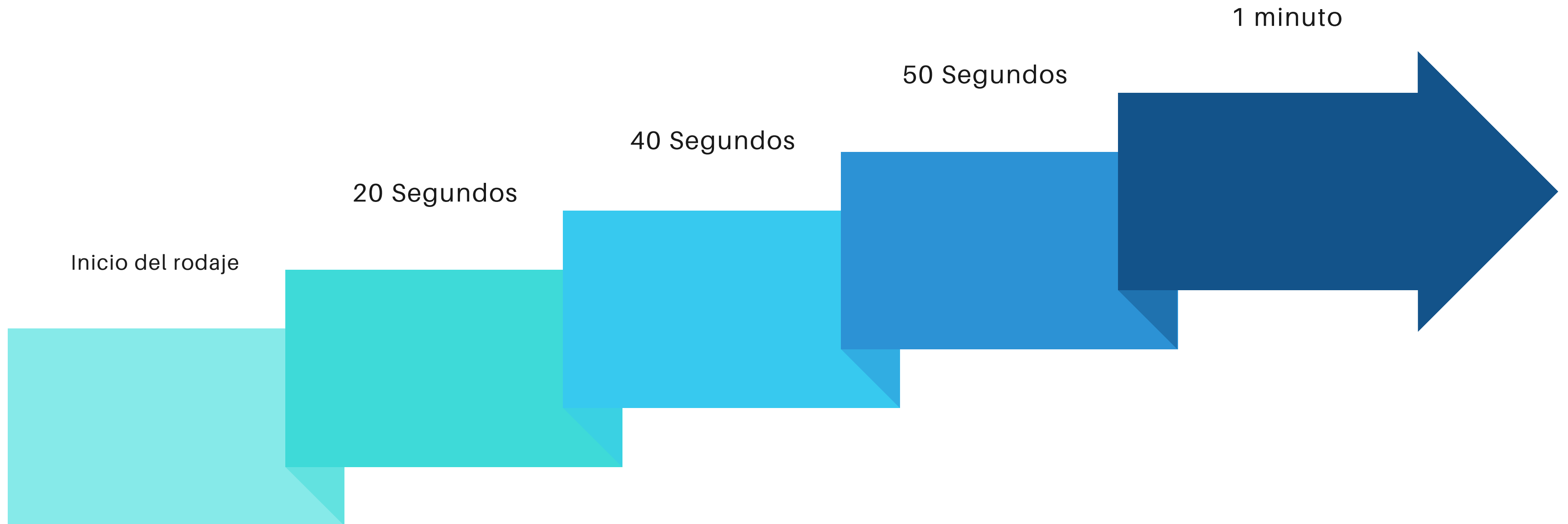
Pedal 1:30 en z2 y Z3 variando.

CARRERA LARGA - Z2 Y Z3

Ciclo de 4 horas en zonas 2 y 3. Tierra o asfalto.

Tiempo de reacción de la zona

Aceleración



Tiempo de reacción de la zona **Desaceleración**

