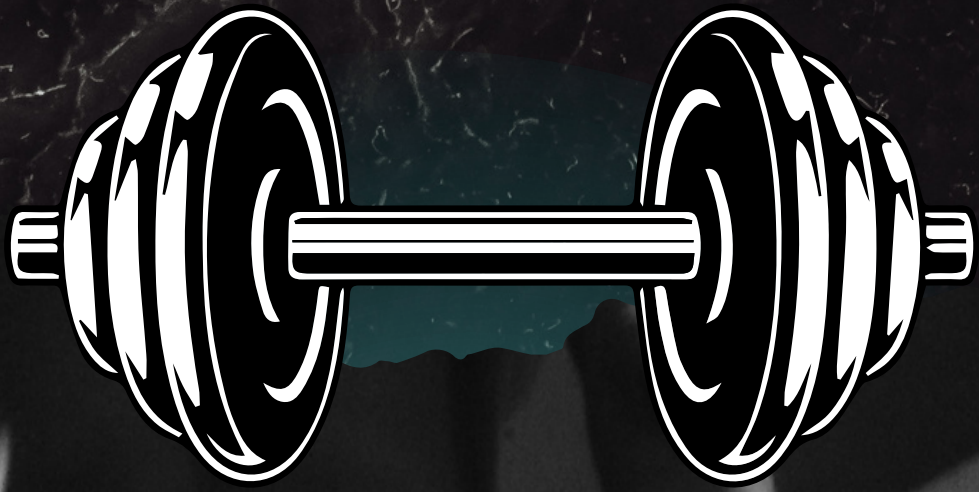


ENTRENAMIENTOS DE CULTURISMO



ENTRENAMIENTO =

RESULTADO



FORTALECIMIENTO
para ciclistas



Hola moteros.

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 nutricional y los menús que presentamos son solo opciones que utilizo personalmente y que podrían no ser adecuados para todos los atletas. Cada persona es única y tiene necesidades nutricionales diferentes, según sus objetivos, nivel de entrenamiento y características fisiológicas. Por lo tanto, siempre es importante consultar con un nutricionista deportivo para obtener orientación personalizada y dosis específicas en cuanto a nutrición 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.

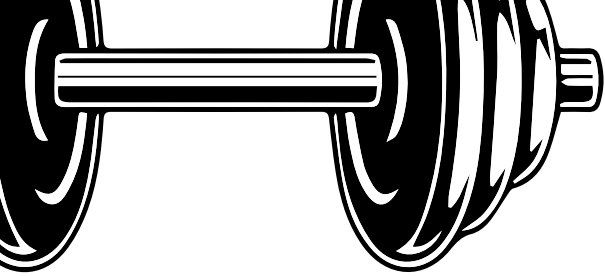
Nuestro objetivo es compartir conocimiento e información de valor con nuestros seguidores, siempre basados en la evidencia científica y la experiencia de reconocidos deportistas y profesionales del mundo del ciclismo.



Patrick
CEO & FOUNDER



Nelson Andrade
RESPONSÁVEL TÉCNICO
CREF: 049889-G/MG



El entrenamiento de fuerza es fundamental para mejorar el rendimiento físico al practicar ciclismo y conseguir objetivos específicos, como ganar fuerza y explosividad.

Para ello es necesario seguir un plan de entrenamiento que contemple diferentes fases para conseguir los resultados deseados, utilizando cargas desde ligeras a pesadas y diferentes números de repeticiones por serie.

Generalmente elijo hacer entrenamiento con pesas dos veces por semana para fortalecer los músculos de la parte superior e inferior del cuerpo, como sentadillas, prensas de piernas, elevaciones de pantorrillas, flexiones, flexiones con barra y remo.

Esto ayuda a mejorar mi pedaleo y mi resistencia, además de mantener una postura correcta en la bicicleta y mejorar el equilibrio.

Además, la técnica correcta es esencial en todos los ejercicios, por lo que prefiero trabajar con un entrenador o un profesional de la salud para asegurar que mi plan de entrenamiento se adapte a mis necesidades y objetivos específicos.

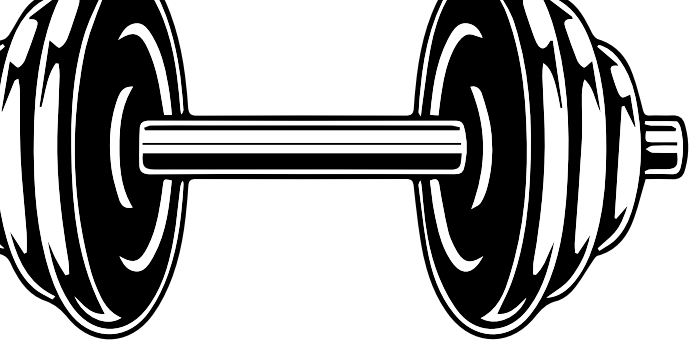
Variar mi plan de entrenamiento a lo largo del tiempo también es importante para evitar estancarme y garantizar que mi cuerpo reciba desafíos y estímulos para desarrollarse continuamente.

En general, se recomienda el entrenamiento de fuerza con carga moderada a alta y pocas repeticiones para ciclistas que buscan mejorar su rendimiento en la bicicleta, con el fin de mejorar la fuerza y la resistencia muscular.

Hacer entrenamiento con pesas como complemento a mi dieta sana y equilibrada me ayuda a conseguir mis objetivos ciclistas.



FORTALECIMIENTO
para ciclistas



Estos son entrenamientos que siempre hago en mi preparación y ayudan mucho a mi rendimiento, siempre los hago dos veces por semana, excepto en las semanas de competición.

Para comenzar mi entrenamiento, hago de 10 a 15 minutos en la bicicleta o elíptica para calentar + algunos ejercicios más de movilidad.

Luego hago tres series de 10 saltos en una caja de unos 50 cm de alto (si me siento seguro, aumento la altura de la caja), o saltos en el suelo. El objetivo es estimular los músculos para empezar el entrenamiento.

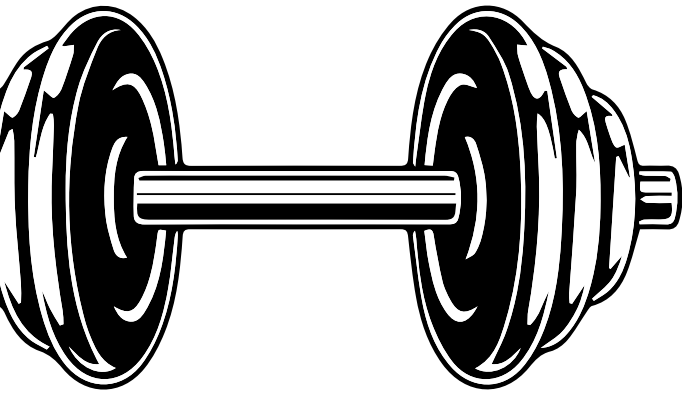
Los principales ejercicios para piernas son:

- Sentadilla frontal: trabaja los cuádriceps, los glúteos y el core.
- Peso muerto: fortalece la espalda baja, los glúteos y los isquiotibiales.
- Sentadilla sumo: trabaja unilateralmente los cuádriceps y los glúteos.
- Prensa de piernas 45: Trabaja cuádriceps, isquiotibiales y glúteos.
- Estocada: es un ejercicio de resistencia y movilidad que sirve para fortalecer y aumentar la masa muscular de los miembros inferiores.
- Pantorrilla: Fortalece, gana fuerza, explosión y estabilidad.

Los ejercicios secundarios implican ejercicios de estabilización y son sugerencias que el profesional del gimnasio puede añadir para complementar el entrenamiento y el ciclismo. El objetivo es fortalecer las extremidades superiores para una mejor estabilidad en la bicicleta, sin el objetivo de ganar masa muscular.

- Lat Pulldown: fortalece los músculos de la espalda, importante para una postura adecuada en la bicicleta.
- Elevación lateral con mancuernas: trabaja los hombros, que son importantes para la estabilidad.
- Plancha y variaciones: Fortalece el core, lo cual es esencial para controlar el cuerpo mientras se pedalea.
- Flexiones: Fortalece pectorales, tríceps y hombros.
- Ejercicio para la espalda baja: Hiperextensión o Superman para fortalecer la espalda baja.
- Press de banca con mancuernas: trabaja el pecho, los hombros y los tríceps.





Plan de entrenamiento de 8 semanas para fortalecer el periodo base.

**Plan de entrenamiento - Preparación base (2x por semana):
Carga ligera para adaptación, pide ayuda a tu instructor de gimnasio;**

Semana 1-2:

**CALENTAMIENTO DE 5 MINUTOS EN BICICLETA O CINTA DE CORRER
+ SECCIÓN DE SALTOS**

1-Supino Reto 3 x 8

2- Media sentadilla + elevación de dedos del pie 3 x 8

Fila ancha de 3 asientos 3 x 8

4- 3 x 8 prensa de piernas sentado unilateral

5-Remo alto con mancuernas 3 x 8

6-Flexión unilateral alterna de rodilla 3 x 8

7-Curl inverso 3 x 8

Extensión de 8 troncos 3 x 8

9- Abdominales 3 x 8

10-Flexiones de tríceps 3 x 8

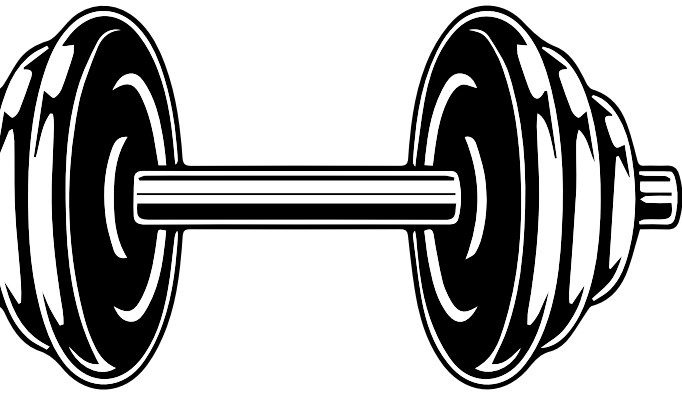
11-Plancha en decúbito prono y lateral 3 x 40 segundos cada una

12 - Elevaciones de pantorrillas en prensa de piernas 3 X 10

>SECCIÓN DE MOVILIDAD AL FINAL<



**FORTALECIMIENTO
para ciclistas**



Plan de entrenamiento de 8 semanas para fortalecer el periodo base.

Plan de entrenamiento - Preparación base (2x por semana):
Carga moderada: pide ayuda a tu instructor de gimnasio;

Semana 3-4:

**CALENTAMIENTO DE 5 MINUTOS EN BICICLETA O CINTA DE CORRER
+ SECCIÓN DE SALTOS**

1-Supino Reto 3 x 12

2- Media sentadilla + elevación de dedos del pie 3 x 12

Remo de 3 asientos ancho 3 x 12

4- 3 x 12 prensa de piernas sentado unilateral

5-Remo alto con mancuernas 3 x 12

6-Flexión unilateral alterna de rodilla 3 x 12

7-Curl inverso 3 x 12

Extensión de 8 troncos 3 x 12

9- Abdominales 3 x 12

10-Flexiones de tríceps 3 x 12

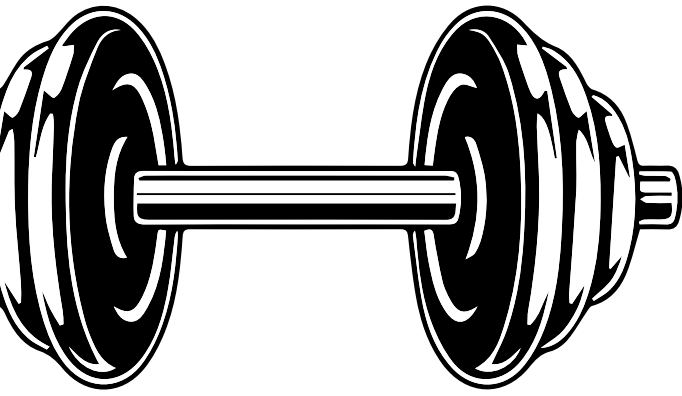
11-Plancha en decúbito prono y lateral 3 x 40 segundos cada una

12 - Elevaciones de pantorrillas en prensa de piernas 3 X 15

>Sección de movilidad al final<



FORTALECIMIENTO
para ciclistas



Plan de entrenamiento de 8 semanas para fortalecer el periodo base.

Plan de entrenamiento - Preparación base (2x por semana):
Carga moderada a alta, pídale ayuda a su instructor de gimnasio;

Semana 4-6:

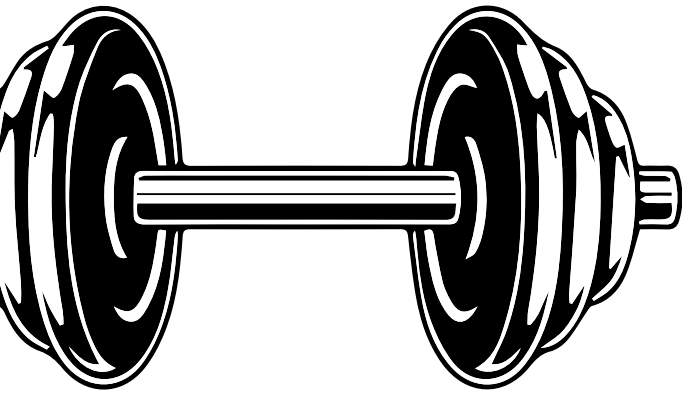
CALENTAMIENTO DE 5 MINUTOS EN BICICLETA O CINTA DE CORRER + SECCIÓN DE SALTOS

- 1-Supino Reto 3 x 12
- 2- Media sentadilla + elevación de dedos del pie 4 x 8
- Remo de 3 asientos ancho 3 x 12
- 4- Prensa de piernas sentado unilateral 4 x 8
- 5-Remo alto con mancuernas 3 x 12
- 6-Flexión unilateral alterna de rodilla 4 x 8
- 7-Curl inverso 3 x 12
- Extensión de 8 troncos 3 x 12
- 9- Abdominales 3 x 12
- 10-Flexiones de tríceps 3 x 12
- 11-Plancha en decúbito prono y lateral 3 x 40 segundos cada una
- 12 - Elevaciones de pantorrillas en prensa de piernas 4 X 15

>Sección de movilidad al final<



FORTALECIMIENTO
para ciclistas



Plan de entrenamiento de 8 semanas para fortalecer el periodo base.

**Plan de entrenamiento - Preparación base (2x por semana):
Carga alta, concéntrese en la fuerza y la ejecución, pida ayuda a su
instructor de gimnasio;**

Semana 7-8:

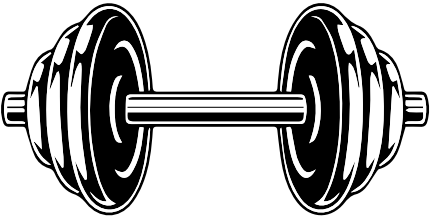
CALENTAMIENTO DE 5 MINUTOS EN BICICLETA O CINTA DE CORRER + SECCIÓN DE SALTOS

- 1-Supino Reto 3 x 10
- 2- Media sentadilla + elevación de dedos del pie 4 x 8
- Remo de 3 asientos ancho 3 x 10
- 4- Prensa de piernas sentado unilateral 4 x 8
- 5-Remo alto con mancuernas 3 x 10
- 6-Flexión unilateral alterna de rodilla 4 x 8
- 7-Curl inverso 3 x 10
- Extensión de 8 troncos 3 x 10
- 9- Abdominales 3 x 10
- 10-Flexiones de tríceps 3 x 10
- 11-Plancha en decúbito prono y lateral 3 x 40 segundos cada una
- 12 - Elevaciones de pantorrillas en prensa de piernas 4 X 15

>Sección de movilidad al final<



**FORTALECIMIENTO
para ciclistas**



Plan de entrenamiento de 4 semanas de fortalecimiento para la preparación general, que se puede mantener durante todo el año. Realiza las 4 semanas y repítelas a lo largo del año.

Plan de Entrenamiento: Preparación General (2 veces por semana). Repite los entrenamientos de la semana en los 2 días de entrenamiento. Carga moderada a alta, dependiendo de tu semana de entrenamiento en bicicleta. El entrenamiento de fuerza nunca debe ser tan intenso que interfiera con tu entrenamiento en bicicleta.

Semana 1:

CALENTAMIENTO DE 5 MINUTOS EN BICICLETA O CINTA DE CORRER + SECCIÓN DE SALTOS

(1ª SECCIÓN) ACTIVACIÓN

Sentadilla frontal: 2x10 + Flexiones: 2x10 (sin descanso entre series)

(SECCIÓN 2)

**Peso muerto: 4x8 + Pulldown: 4x8 + Plancha: 3x45 segundos
(1 a 3 minutos de descanso después de cada serie de 3 ejercicios)**

(SECCIÓN 3)

**Prensa de piernas 45: 4x8 + Ejercicio de espalda baja: 4x8 + Pantorrilla: 3x15 + Abdominales 3x15
(1 a 3 minutos de descanso después de cada serie de 4 ejercicios)**

>Sección de movilidad al final<

Semana 2:

CALENTAMIENTO DE 5 MINUTOS EN BICICLETA O CINTA DE CORRER + SECCIÓN DE SALTOS

(1ª SECCIÓN) ACTIVACIÓN Sentadilla Sumo: 2x10 + Flexiones: 2x10 (sin descanso entre series)

(SECCIÓN 2)

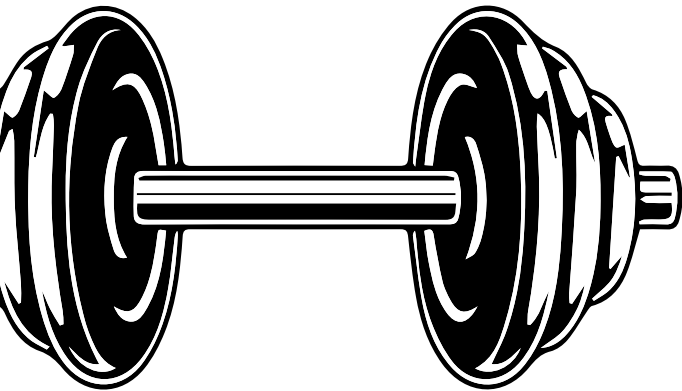
**Plancha (variación): 3x45 segundos +Press de piernas 45: 4x8 +Ejercicio de espalda baja: 3x20
+Press de banca con mancuernas 3x12
(1 a 2 minutos de descanso después de cada serie de 4 ejercicios)**

(SECCIÓN 3)

**Elevaciones laterales con mancuernas: 3x12 + Flexiones: 3x15 + Peso muerto: 4x8 + Flexiones de glúteos de pie con banda de resistencia 3x10
(1 a 2 minutos de descanso después de cada serie de 4 ejercicios)**

>Sección de movilidad al final<





Semana 3:

AQUECIMENTO 5MIN NA BIKE OU ESTEIRA

(1º SEÇÃO) ATIVAÇÃO

Saltos na Caixa: 2x10 + Flexão de Braço: 2x10 (sem descanso entre as séries)

(2º SEÇÃO)

Levantamento Terra: 4x8 + Puxada Alta: 4x8 + Prancha: 3x45 segundos + Glúteo em Pé com Elastico 3x10

(1 a 2min de descanso após cada série de 4 exercícios)

(3º SEÇÃO)

Agachamento Sumô: 4x8 + Exercício para a Lombar: 4x8 + Panturrilha: 3x15

(1 a 2min de descanso após cada série de 3 exercícios)

>Seção de Mobilidade no final<

Semana 4:

AQUECIMENTO 5MIN NA BIKE OU ESTEIRA + SEÇÃO DE SALTOS

(1º SEÇÃO) ATIVAÇÃO Agachamento Sumô: 2x10 + Flexão de Braço: 2x10 (sem descanso entre as séries)

(2º SEÇÃO)

Prancha (variação): 3x45 segundos + Leg Press 45: 4x8 + Exercício para a Lombar: 3x20 + Supino com Halters 3x12

(1 a 2min de descanso após cada série de 4 exercícios)

(3º SEÇÃO)

+Flexão de Braço: 3x15 + Levantamento Terra: 4x8 + Glúteo em Pé com Elastico 3x10

(1 a 2min de descanso após cada série de 3 exercícios)

>Seção de Mobilidade no final<



FORTALECIMENTO
para ciclistas