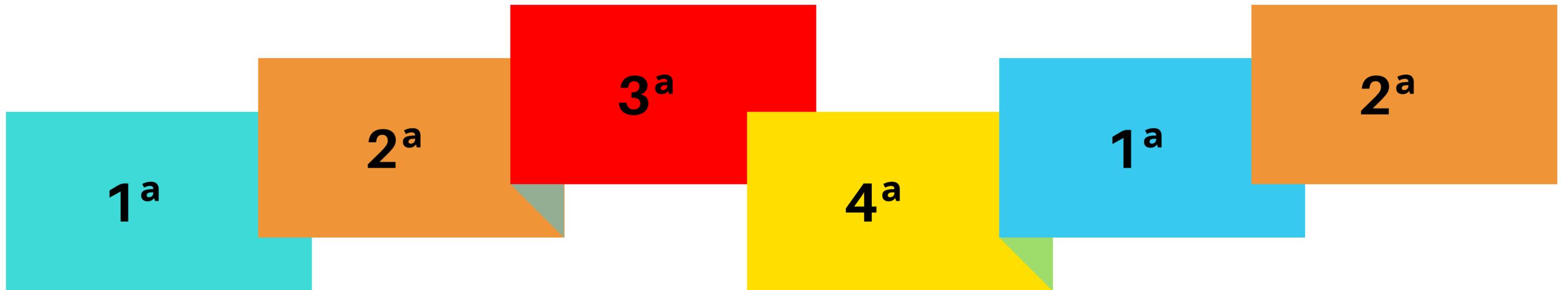




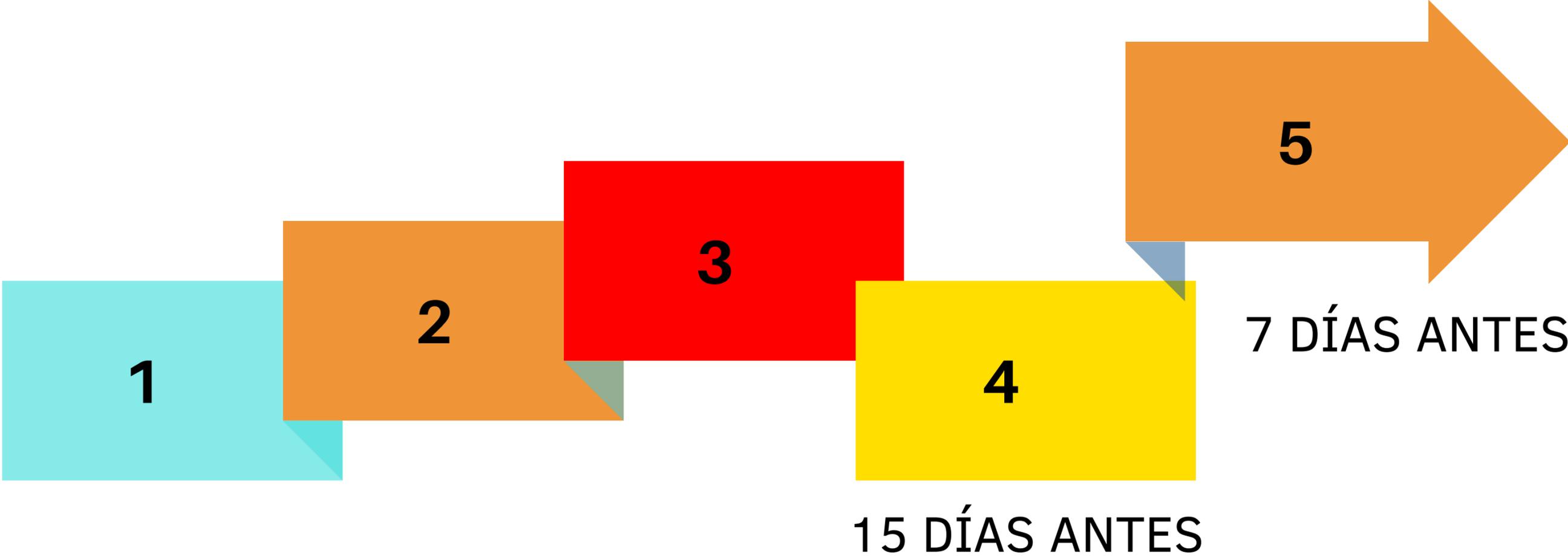
**QUÉ ENTRENAR Y HACER DURANTE
LA SEMANA DE COMPETICIÓN**

SISTEMA DE FORMACIÓN EN CRECIMIENTO

3 SEMANAS DE AUMENTO - PARA 1 RECUPERACIÓN



SEMANAS DE PULIDO



EJEMPLO - 1

SEMANAS DE PULIDO



EJEMPLO - 2

Los peores errores antes de la competición



Errores clásicos en los 15 días previos al examen

1 - Mantener el volumen de entrenamiento demasiado alto

➡ El ciclista cree que perderá el ritmo si baja el ritmo, pero el cuerpo necesita recuperarse y sobrecompensar. ¿Resultado? Llega a la carrera cansado.

2 - Realizar un entrenamiento intenso demasiado cerca de la carrera

➡ Intervalos intensos, sprints largos... todo esto solo unos días antes de la competición genera fatiga, no evolución. El cuerpo no tiene tiempo de absorberlo.

3 - Probar algo nuevo en el último minuto

➡ Suplementos, nueva bici, zapatillas, sillín... cualquier novedad puede provocar molestias o incluso lesiones el día de la carrera.

4 - No ajustes tu dieta en los días previos

➡ Comer como si fueras a entrenar duro, o peor aún: reducir la comida para “mantenerte ligero”.

5- Descompones la energía y el sistema inmunológico.

Dormir mal o cambiar tu rutina de sueño

➡ Dormir hasta tarde, tomar estimulantes o cambiar tu horario de sueño en los últimos días altera tu equilibrio hormonal y perjudica tu concentración en el examen.

6 - Concéntrate sólo en lo físico y olvídate de lo mental

➡ Ir a entrenar sintiéndose estresado, ansioso o dudando de tu propia preparación arruinará todo el esfuerzo que pusiste en el entrenamiento.

7 - No entrenar con la ropa y equipamiento de carrera

➔ Esto aumenta el riesgo de molestias y de imprevistos técnicos durante el día. Lo ideal es simular todo con antelación.

8 - Olvidar revisar y ajustar la bicicleta con antelación

➔ Dejar las cosas para el último momento es una receta para los dolores de cabeza: frenos atascados, neumáticos pinchados, marchas desajustadas...

9 - Entrenar todos los días sin el descanso adecuado

➔ La falta de días de OFF o de pedaleo ligero en los últimos días impide que el cuerpo se recupere y “llene el tanque” para la carrera.

10 - No hacer un plan estratégico para la prueba

➔ Seguir tu instinto, sin saber dónde atacar, dosificar o ahorrar, es la forma más rápida de descomponerte o acabar por debajo de tu potencial.

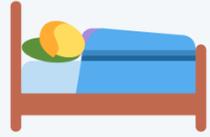
Como Ajustar?



Sono, Hidratação e Alimentação

Antes da Competição





Yo soy:

- Empieza con 7 días de antelación: establece horarios fijos para dormir y despertarte, regulando tu reloj biológico.
- Evite las distracciones nocturnas: nada de móviles antes de dormir ni maratones de series.
- Duerma bien dos noches antes del examen: la noche anterior al examen puede ser agitada, por lo que es importante estar bien descansado los días anteriores.
- Ambiente oscuro y tranquilo: mantenga el dormitorio ideal para un sueño profundo y reparador.
- Evite entrenar tarde en la noche: para evitar aumentar los niveles de adrenalina cerca de la hora de acostarse.

Hidratación:

- Aumente su consumo de agua gradualmente 3 días antes de la carrera.
- Utilice bebidas con electrolitos (sales minerales) el día anterior y el día del examen para mantener los niveles de sodio y evitar calambres.
- Evite excederse: no es necesario beber demasiada agua, pero mantener la orina clara es un gran indicador de hidratación.
- Evite las bebidas alcohólicas en los días previos al examen: le deshidratan y alteran el sueño.



Alimentação:

- Aumente su consumo de agua gradualmente 3 días antes de la carrera.
- Utilice bebidas con electrolitos (sales minerales) el día anterior y el día del examen para mantener los niveles de sodio y evitar calambres.
- Evite excederse: no es necesario beber demasiada agua, pero mantener la orina clara es un gran indicador de hidratación.
- Evite las bebidas alcohólicas en los días previos al examen: le deshidratan y alteran el sueño.



Rutina ideal para el día anterior y el día de la competición

Muchos ciclistas se preparan durante semanas, pero cometen errores en las 48 horas más importantes: el día anterior y el día de la carrera. Tener una rutina estructurada durante estos días es lo que distingue un rendimiento promedio de uno de alto nivel.





Día de la competición:

1. Despierta con antelación:

- Reserva tiempo suficiente para despertarte con calma y sin prisas. Idealmente: 2 h 30 min antes de la salida.

2. Comida previa a la carrera:

- Debería ocurrir entre 2h y 1h30 antes del inicio.
- Rico en carbohidratos de fácil digestión: pan con miel, fruta, avena, jugo, plátano con miel.
- Evite los alimentos con mucha fibra o grasa.

3. Hidratación y suplementos:

- 500ml de agua con electrolitos al despertar.
- Se usa cafeína, tome no momento ideal (30 a 45 minutos antes da largada).

4. Calentamiento:

- Al menos 15 a 25 minutos de calentamiento ligero, con 2 a 3 estímulos más intensos de 20-30 segundos.
- Termine de calentar de 5 a 10 minutos antes del inicio.

5. Mente preparada:

- Visualiza la ruta, recuerda tu estrategia y concéntrate en lo mejor.
- Utilice afirmaciones mentales positivas para mantener la confianza.

