



Precompetición

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

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, 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 y deportistas 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.

Y para que todas las hojas de entrenamiento sigan a la perfección, es indispensable que realicéis el test de campo para delimitar las zonas de entrenamiento, para que los realicéis dentro de vuestras capacidades físicas actuales, y que cada uno de vosotros sea responsable de que vuestra salud física y sobre todo vuestro corazón esté al 100% al día y con exámenes realizados, para practicar este deporte sin ningún problema.

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



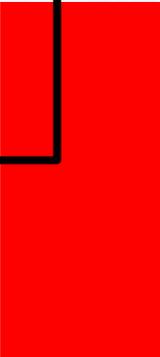
Nelson Andrade
RESPONSÁVEL TÉCNICO
REF: 049889-C/MG





PLANIFI CACIÓN

**CAPACITACIÓN
3 DÍAS A LA SEMANA**



3 VECES POR SEMANA / 14 DÍAS ANTES

(ENTRENAMIENTO A INTERVALOS)

Martes o miércoles: Ciclo de 20 min en Z2 + 5 min en Z3 + 5 min en Z3/Z4, variando. Haz 6 ráfagas de 1 min en Z5, con 3 min de recuperación activa en Z2. Después, 6 ráfagas de un máximo de 30 segundos, con 2 min de recuperación activa en Z2. Termina con 15 min en Z2. (Se puede hacer en terreno llano o cuesta arriba, en tierra o asfalto).

.

JUEVES - LIBRE.

.

VIERNES - LIBRE.

.

(ENTRENAMIENTO SIMULADO DE COMPETICIÓN)

Sábado - Pedalea 20 min en Z2 + 5 min en Z3 + 5 min en Z3/Z4. Pedalea 1:30 h en las zonas 3 y 4, a un ritmo cercano al de la carrera. 15 min de enfriamiento en la zona 2.

NOTA: Intenta hacer lo más parecido a tu prueba, como altitud, tipo de terreno, etc.

(Largo)

Domingo – Ciclismo de 3 a 3:30h variando en Zona 2 y 3. Puede ser tierra o asfalto, altitud libre.

.

Lunes – Descanso libre

3 VECES POR SEMANA / 7 DÍAS ANTES

(ENTRENAMIENTO DE ACTIVACIÓN)

Martes o miércoles: 20 min en Z2 + 5 min en Z3 + 5 min en Z3/Z4, variando. Haz 4 ráfagas de 1 min en Z4 alto cerca de Z5, con 3 min de recuperación activa en Z2. Después, 4 ráfagas de un máximo de 30 segundos, con 2 min de recuperación activa en Z2. Termina con 15 min en Z2. (Se puede hacer en terreno llano o cuesta arriba, en tierra o asfalto).

JUEVES - LIBRE.

VIERNES - LIBRE.

(ENTRENAMIENTO PRECOMPETICIÓN)

Sábado - Pedalea entre 1h y 1:20 en Z2, en cuanto tengas 30 minutos de rodaje, haz 3 tomas de 30 segundos de fuerza máxima, con 2 minutos de recuperación activa en Z2, después de las tomas, termina hasta acabar el tiempo.

(COMPETENCIA)

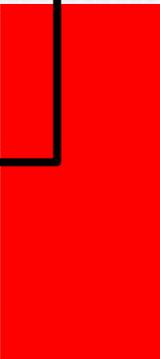
- Domingo – Calentamiento entre 15 y 20 minutos en z2 y z3, para carreras de más de 2 horas de duración y si hay desplazamiento y salida más plana.
- Calentamiento entre 20 y 30 minutos en z2 y z3, y algunos picos en z4 después de 20 minutos hasta completar 30 minutos, para carreras cortas, xco y al salir en cuesta.

Lunes – Descanso libre



PLANIFI CACIÓN

**CAPACITACIÓN
4 DÍAS A LA SEMANA**



4 VECES POR SEMANA / 14 DÍAS ANTES

(ENTRENAMIENTO A INTERVALOS)

Martes o miércoles: Ciclo de 20 min en Z2 + 5 min en Z3 + 5 min en Z3/Z4, variando. Haz 6 ráfagas de 1 min en Z5, con 3 min de recuperación activa en Z2. Después, 6 ráfagas de un máximo de 30 segundos, con 2 min de recuperación activa en Z2. Termina con 15 min en Z2. (Se puede hacer en terreno llano o cuesta arriba, en tierra o asfalto).

JUEVES - Ciclo 1:30h en Zonas 2 y 3. Terreno más llano.

VIERNES - LIBRE.

(ENTRENAMIENTO SIMULADO DE COMPETICIÓN)

Sábado - Pedalea 20 min en Z2 + 5 min en Z3 + 5 min en Z3/Z4. Pedalea 1:30 h en las zonas 3 y 4, a un ritmo cercano al de la carrera. 15 min de enfriamiento en la zona 2.

NOTA: Intenta hacer lo más parecido a tu prueba, como altitud, tipo de terreno, etc.

(Largo)

Domingo – Ciclismo de 3 a 3:30h variando en Zona 2 y 3. Puede ser tierra o asfalto, altitud libre.

Lunes – Descanso libre

4 VECES POR SEMANA / 7 DÍAS ANTES

(ENTRENAMIENTO DE ACTIVACIÓN)

Martes o miércoles: 20 min en Z2 + 5 min en Z3 + 5 min en Z3/Z4, variando. Haz 4 ráfagas de 1 min en Z4 alto cerca de Z5, con 3 min de recuperación activa en Z2. Después, 4 ráfagas de un máximo de 30 segundos, con 2 min de recuperación activa en Z2. Termina con 15 min en Z2. (Se puede hacer en terreno llano o cuesta arriba, en tierra o asfalto).

JUEVES - Ruta de 1:30h por las Zonas 2 y 3. Terreno más llano, realizarlo con bici de competición.

VIERNES - LIBRE

(ENTRENAMIENTO PRECOMPETICIÓN)

Sábado - Pedalea entre 1h y 1:20 en Z2, en cuanto tengas 30 minutos de rodaje, haz 3 tomas de 30 segundos de fuerza máxima, con 2 minutos de recuperación activa en Z2, después de las tomas, termina hasta acabar el tiempo.

(COMPETENCIA)

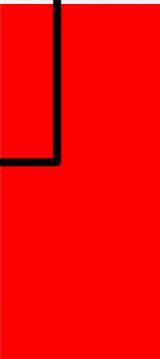
- Domingo – Calentamiento entre 15 y 20 minutos en z2 y z3, para carreras de más de 2 horas de duración y si hay desplazamiento y salida más plana.
- Calentamiento entre 20 y 30 minutos en z2 y z3, y algunos picos en z4 después de 20 minutos hasta completar 30 minutos, para carreras cortas, xco y al salir en cuesta.

Lunes – Descanso libre



PLANIFI CACIÓN

**CAPACITACIÓN
5 DÍAS A LA SEMANA**



5 VECES POR SEMANA / 14 DÍAS ANTES

Martes - Ciclismo 1:30h en Zonas 2 y 3. Tierra o Asfalto, terreno variado y desnivel.

.

(ENTRENAMIENTO A INTERVALOS)

Miércoles - Ciclo de 20 min en Z2 + 5 min en Z3 + 5 min en Z3/Z4, variando. Haz 6 ráfagas de 1 min en Z5, con 3 min de recuperación activa en Z2. Después, 6 ráfagas de un máximo de 30 segundos, con 2 min de recuperación activa en Z2. Termina con 15 min en Z2. (Se puede hacer en llano o cuesta arriba, en tierra o asfalto).

.

JUEVES - Ciclo 1:30h en Zonas 2 y 3. Terreno más llano.

.

VIERNES - LIBRE

.

(ENTRENAMIENTO SIMULADO DE COMPETICIÓN)

Sábado - Pedalea 20 min en Z2 + 5 min en Z3 + 5 min en Z3/Z4. Pedalea 1:30 h en las zonas 3 y 4, a un ritmo cercano al de la carrera. 15 min de enfriamiento en la zona 2.

NOTA: Intenta hacer lo más parecido a tu prueba, como altitud, tipo de terreno, etc.

(Largo)

Domingo – Ciclismo de 3 a 3:30h variando en Zona 2 y 3. Puede ser tierra o asfalto, altitud libre.

.

Lunes – Descanso libre

5 VECES POR SEMANA / 7 DÍAS ANTES

Martes - Ciclismo 1:30h en Zonas 2 y 3. Tierra o Asfalto, terreno variado y desnivel.

(ENTRENAMIENTO DE ACTIVACIÓN)

Miércoles - Ciclo de 20 min en Z2 + 5 min en Z3 + 5 min en Z3/Z4, variando. Haz 4 ráfagas de 1 min en Z4 alto cerca de Z5, con 3 min de recuperación activa en Z2. Después, 4 ráfagas de un máximo de 30 segundos, con 2 min de recuperación activa en Z2. Termina con 15 min en Z2. (Se puede hacer en terreno llano o cuesta arriba, en tierra o asfalto).

JUEVES - Pedalear durante 1:30h por las Zonas 2 y 3. Terreno más llano con bicicleta de competición.

VIERNES - LIBRE

(ENTRENAMIENTO PRECOMPETICIÓN)

Sábado - Pedalea entre 1h y 1:20 en Z2, en cuanto tengas 30 minutos de rodaje, haz 3 tomas de 30 segundos de fuerza máxima, con 2 minutos de recuperación activa en Z2, después de las tomas, termina hasta acabar el tiempo.

(COMPETENCIA)

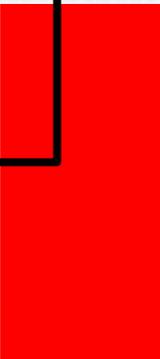
- Domingo – Calentamiento entre 15 y 20 minutos en z2 y z3, para carreras de más de 2 horas de duración y si hay desplazamiento y salida más plana.
- Calentamiento entre 20 y 30 minutos en z2 y z3, y algunos picos en z4 después de 20 minutos hasta completar 30 minutos, para carreras cortas, xco y al salir en cuesta.

Lunes – Descanso libre



PLANIFI CACIÓN

**CAPACITACIÓN
6 DÍAS DE LA
SEMANA**



5 VECES POR SEMANA / 14 DÍAS ANTES

Martes - Ciclismo 1:30h en Zonas 2 y 3. Tierra o Asfalto, terreno variado y desnivel.

.

(ENTRENAMIENTO A INTERVALOS)

Miércoles - Ciclo de 20 min en Z2 + 5 min en Z3 + 5 min en Z3/Z4, variando. Haz 6 ráfagas de 1 min en Z5, con 3 min de recuperación activa en Z2. Después, 6 ráfagas de un máximo de 30 segundos, con 2 min de recuperación activa en Z2. Termina con 15 min en Z2. (Se puede hacer en llano o cuesta arriba, en tierra o asfalto).

.

JUEVES - Ciclo 1:30h en Zonas 2 y 3. Terreno más llano.

.

VIERNES - Ciclo de 1h a 1:15h en Zonas 2. Terreno más llano.

.

(ENTRENAMIENTO SIMULADO DE COMPETICIÓN)

Sábado - Pedalea 20 min en Z2 + 5 min en Z3 + 5 min en Z3/Z4. Pedalea 1:30 h en las zonas 3 y 4, a un ritmo cercano al de la carrera. 15 min de enfriamiento en la zona 2.

NOTA: Intenta hacer lo más parecido a tu prueba, como altitud, tipo de terreno, etc.

(Largo)

Domingo – Ciclismo de 3 a 3:30h variando en Zona 2 y 3. Puede ser tierra o asfalto, altitud libre.

.

Lunes – Descanso libre

5 VECES POR SEMANA / 7 DÍAS ANTES

Martes - Ciclismo 1:30h en Zonas 2 y 3. Tierra o Asfalto, terreno variado y desnivel.

(ENTRENAMIENTO DE ACTIVACIÓN)

Miércoles - Ciclo de 20 min en Z2 + 5 min en Z3 + 5 min en Z3/Z4, variando. Haz 4 ráfagas de 1 min en Z4 alto cerca de Z5, con 3 min de recuperación activa en Z2. Después, 4 ráfagas de un máximo de 30 segundos, con 2 min de recuperación activa en Z2. Termina con 15 min en Z2. (Se puede hacer en terreno llano o cuesta arriba, en tierra o asfalto).

JUEVES - Pedalear durante 1:30h por las Zonas 2 y 3. Terreno más llano con bicicleta de competición.

VIERNES - LIBRE

(ENTRENAMIENTO PRECOMPETICIÓN)

Sábado - Pedalea entre 1h y 1:20 en Z2, en cuanto tengas 30 minutos de rodaje, haz 3 tomas de 30 segundos de fuerza máxima, con 2 minutos de recuperación activa en Z2, después de las tomas, termina hasta acabar el tiempo.

(COMPETENCIA)

- Domingo – Calentamiento entre 15 y 20 minutos en z2 y z3, para carreras de más de 2 horas de duración y si hay desplazamiento y salida más plana.
- Calentamiento entre 20 y 30 minutos en z2 y z3, y algunos picos en z4 después de 20 minutos hasta completar 30 minutos, para carreras cortas, xco y al salir en cuesta.

Lunes – Descanso libre