

2025



# PLANO DE ENTRENAMIENTO

ANUAL - 12 MESES

Hoja de cálculo

**5X**

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  
REF: 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.

## ENTRENAMIENTOS SEMANALES - 5 VECES POR SEMANA

**SEMANA DE PREPARACIÓN GENERAL (12 al 18 de agosto)**  
**SEMANA DE RECUPERACIÓN ACTIVA**

•  
(ENTRENAMIENTO LIGERO)

**Martes** - Ciclo 1:30 h en z2. Puede ser tierra o asfalto.

•  
(FORMACIÓN CONTINUA)

**MIÉRCOLES** - Ciclo de 1:30 a 2 horas en z2 y z3. PUEDE SER TIERRA O ASFALTO.

•  
(ENTRENAMIENTO LIGERO)

**JUEVES** - Pedalea 1:30 en z2, en los últimos 5 minutos pedalea con una sola pierna, alternando, para trabajar la eficiencia del pedaleo. Puede ser sobre tierra o asfalto.

•  
**VIERNES** - LIBRE

•  
(ENTRENAMIENTO DE RITMO CONTINUO)

**Sábado** - Pedalea de 2 a 2 horas y media en las zonas 3 y 4. Simula un ritmo de carrera y compara tus sensaciones y tiempos con entrenamientos intensos anteriores. (COMPARTE TUS RESULTADOS Y EXPERIENCIA EN GRUPO).

•  
(ENTRENAMIENTO LARGO)

**Domingo** - Pedalea 3 horas en zonas 2 y 3. Tierra o asfalto, Busca secciones más planas y hazlo muy suavemente.

•  
**Lunes** - LIBRE