

ENDURANCE CENTER

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO HUELVA EXTREMA 2018

HUEX

ENDURANCE CENTER: endurancecenterhuelva@gmail.com TLF: 607 831 664



**HUELVA
LA LUZ**



Que sea
de **Huelva**

Huelva  **Extrema**

INTRODUCCIÓN

Este programa ha sido desarrollado por Diego González, entrenador de ciclismo de mountain bike, miembro de la estructura de Endurance Center, y además, ciclista muy reconocido a nivel regional y nacional.

Dicha programación va dirigida para aquellos ciclistas cuyo objetivo es preparar la Huelva Extrema 2018 y que para ello no disponen de tiempo suficiente por motivos de trabajo, familia,... siendo esto uno de los problemas a los que nos enfrentamos deportistas y entrenadores actualmente.

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA:

Estas sesiones de entrenamiento se pueden adaptar a rodillos y bicicletas de spinning. Eso sí, se recomienda estar monitorizados mediante un dispositivo de frecuencia cardiaca.

El carácter de esta programación de sesiones de entrenamiento es genérico, es decir, no es de carácter individualizado y está pensado para un nivel medio. La secuencia de las cargas es progresiva, de forma que la carga del entrenamiento irá aumentando semanalmente y descenderá en las semanas próximas a la prueba para no llegar fatigados.

Contiene trabajo de fuerza, para la prevención de lesiones, ya que nos enfrentamos a una prueba en la que pasaremos muchas horas encima de la bicicleta.

El entrenamiento está pensado para hacerlo en bicicleta "BTT", con posibilidad de usar bicicleta de carretera si se tiene.

¿Cómo medir la intensidad del entrenamiento?

Para ello, vamos a seguir la tabla basada en la frecuencia cardiaca máxima expuesta por el libro de PLANIFICA TUS PEDALADAS.

Tenemos que identificarnos en ella de la siguiente forma:

Lo más recomendable es una prueba de esfuerzo. Pero en el caso de que no sea posible, realizar una serie de intervalos que nos permitan alcanzar nuestra frecuencia cardiaca máxima. Los intervalos pueden ser de la siguiente forma: 3 series de 2 minutos (3x2') a máxima intensidad, preferiblemente en subida, descansando 2 minutos entre series. Se anotaría la frecuencia cardiaca máxima alcanzada, y nos buscamos en la tabla (ver el final).

Las zonas de entrenamiento las vamos a dividir en 7 zonas de frecuencia cardiaca. Vamos a realizar un ejemplo para una persona que de un resultado en su test de 204 ppm.

ENDURANCE CENTER: endurancecenterhuelva@gmail.com TLF: 607 831 664

- Zona 1: siendo el límite máximo el 60% de la FC max. (<122ppm)
- Zona 2: comprende entre el 60%-70% de la FC max. (122-143ppm)
- Zona 3: entre el 70-80% de la FC max. (143-163ppm)
- Zona 4: 80-85% de la FC max. (163-173ppm)
- Zona 5: 85%-90% de la FC max. (173-184ppm)
- Zona 6: 90%-95% de la FC max. (184-194ppm)
- Zona 7: 95-100% de la FC max. (194-204ppm)

SESIONES DE ENTRENAMIENTOS:

A continuación, se describirá el desarrollo de como se realizará cada actividad marcada en el calendario:

- Descanso: puede ser un buen día para realizar estiramientos.
- Rodaje 1: entrenamiento en bicicleta, rodaje por terreno uniforme y constante. Se busca un pedaleo continuo, a una cadencia entre 90-100rpm. Ritmo 2 o zona 2 de frecuencia cardiaca. Duración: 1 hora (si hay posibilidad, 1:30h). Evitar apretones innecesarios.
- Rodaje 2: entrenamiento en bicicleta, rodaje por terreno uniforme y constante. Se busca un pedaleo continuo, a una cadencia entre 90-100rpm. Ritmo 2 o zona 2 de frecuencia cardiaca. Duración: 1 hora (si hay posibilidad, 1:30h). Tras 30 minutos de calentamiento, realizar 10 minutos en zona 3 alta, el resto en zona 2.
- Técnica: entrenamiento en bicicleta de btt destinado al trabajo de la técnica. Para ello, trabajaremos los pasos por curvas, frenadas, presiones que mas se adaptan al terreno y nuestro peso, hacer un uso correcto de los cambios, siempre intentando salir de nuestra zona de confort pero sin llegar a ponernos en peligro.
- Series 1: entrenamiento en bicicleta. Hacer calentamiento durante 30 minutos en zona 2, seguido de 3 series de 10 minutos en zona 4, recuperando 4 minutos entre serie y serie. El resto del entrenamiento en zona 2. Duración total del entrenamiento, 1 hora 30 minutos.
- Series 2: entrenamiento en bicicleta. Hacer calentamiento durante 30 minutos en zona 2. Realizar un bloque de 3 series de 1 minuto en zona 5B, recuperación de 1 minuto. Tras finalizar el bloque de series 10 minutos en zona 4. El resto del entreno en zona 2. Duración del entrenamiento: 1 hora 30 minutos.

ENDURANCE CENTER: endurancecenterhuelva@gmail.com TLF: 607 831 664

- Series 3: entrenamiento en bicicleta: Hacer calentamiento durante 30 minutos en zona 2. Realizar 5 series de 1min en zona 5B y recuperación de 2min. Más 2min en zona 5A. El resto del entreno en zona 2. Duración del entrenamiento: 1hora 30min.
- Series 4: entrenamiento en bicicleta: Hacer calentamiento durante 30 minutos en zona 2. Realizar 3 series de 5 minutos en zona 4 alta con 2 minutos de recuperación. El resto del entreno en zona 2. Duración del entrenamiento: 1hora 30min.
- Tirada larga 1: entrenamiento en bicicleta, pedaleo continuo, intensidad en zona 2 y sumar 20minutos en zona 3-4. Duración del entrenamiento 2horas 30minutos
- Tirada larga 2: entrenamiento en bicicleta, pedaleo continuo, intensidad en zona 2 y sumar 30minutos en zona 3-4. Duración del entrenamiento 3horas.
- Tirada larga 3: entrenamiento en bicicleta, pedaleo continuo, intensidad en zona2, meter 3 subidas y realizarlas en zona 4 controlando el ritmo. Duración del entrenamiento 3horas 30minutos
- Tirada larga 4: entrenamiento en bicicleta, pedaleo continuo, intensidad en zona2, metiendo una subida larga en zona 4. Duración del entrenamiento 4horas 30minutos.
- Técnica: entrenamiento de técnica, intentamos salir de nuestra zona de confort, evitando siempre tomar riesgos innecesarios. Duración del entrenamiento 1hora 30minutos.
- Técnica 2: entrenamiento de técnica, intentamos salir de nuestra zona de confort, evitando siempre tomar riesgos innecesarios. Duración del entrenamiento 2horas.
- Activación: rodaje cómodo en zona2, durante 1 hora.
- Fuerza 1: ejercicios en gimnasio de carácter global, 10 ejercicios x 3 series de 15-20 repeticiones. Acompañado de 15minutos de trabajo aeróbico en zona 2 para finalizar.
- Fuerza 2: Trabajo del core. Buscar ejercicios de inestabilidad en fitball y bosu. Duración del entrenamiento: 30minutos
- Fuerza 3: unir el entrenamiento de fuerza 1 y fuerza 2. Finalizar con 30minutos de trabajo aeróbico en zona 2.

ENDURANCE CENTER: endurancecenterhuelva@gmail.com TLF: 607 831 664

PLANIFICACIÓN A (Deportistas con total disponibilidad)

ENDURANCE CENTER

ENTRENAMIENTO HUELVA EXTREMA 2018

FEBRERO						
			TÉCNICA 1	DESCANSO	SERIES 1	TIRADA LARGA 1
DESCANSO	FUERZA 1	TÉCNICA 2	DESCANSO	SERIES 1	TÉCNICA 1	TIRADA LARGA 1
DESCANSO	FUERZA 2	RODAJE 2	TÉCNICA 1	DESCANSO	SERIES 2	TIRADA LARGA 2
DESCANSO	FUERZA 2	RODAJE 1	DESCANSO	SERIES 2	TÉCNICA 1	TIRADA LARGA 2
DESCANSO	FUERZA 2	RODAJE 2				
MARZO						
			DESCANSO	RODAJE 1	TÉCNICA 2	TIRADA LARGA 2
DESCANSO	RODAJE 1	TÉCNICA 1	DESCANSO	SERIES 3	TÉCNICA 1	TIRADA LARGA 3
DESCANSO	FUERZA 3	TÉCNICA 2	DESCANSO	SERIES 3	TÉCNICA 1	TIRADA LARGA 3
DESCANSO	RODAJE 1	SERIES 2	RODAJE 1	SERIES 3	TÉCNICA 1	TIRADA LARGA 3
DESCANSO	RODAJE 1	SERIES 1	DESCANSO	SERIES 4	TÉCNICA 1	
ABRIL						
						TIRADA LARGA 4
DESCANSO	RODAJE 1	TÉCNICA 1	DESCANSO	RODAJE 1	SERIES 4	TÉCNICA 1
DESCANSO	RODAJE 1	TÉCNICA 1	DESCANSO	ACTIVACIÓN	HUEX	DESCANSO
DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO

ENDURANCE CENTER: endurancecenterhuelva@gmail.com TLF: 607 831 664

PLANIFICACIÓN B (Deportistas con horario limitado)

ENDURANCE CENTER

ENTRENAMIENTO HUELVA EXTREMA 2018

FEBRERO						
			DESCANSO	SERIES 1	TÉCNICA 1	TIRADA LARGA 1
DESCANSO	FUERZA 1	RODAJE 1	DESCANSO	SERIES 1	TÉCNICA 1	TIRADA LARGA 1
DESCANSO	FUERZA 2	RODAJE 2	DESCANSO	SERIES 2	TÉCNICA 1	TIRADA LARGA 2
DESCANSO	FUERZA 2	RODAJE 2	DESCANSO	SERIES 2	TÉCNICA 1	TIRADA LARGA 2
DESCANSO	FUERZA 2	RODAJE 2				
MARZO						
			DESCANSO	SERIES 2	TÉCNICA 1	TIRADA LARGA 2
DESCANSO	FUERZA 3	RODAJE 1	DESCANSO	SERIES 3	TÉCNICA 1	TIRADA LARGA 3
DESCANSO	FUERZA 3	RODAJE 1	DESCANSO	SERIES 3	TÉCNICA 1	TIRADA LARGA 3
DESCANSO	RODAJE 1	SERIES 2	DESCANSO	SERIES 3	TÉCNICA 1	TIRADA LARGA 3
DESCANSO	RODAJE 1	SERIES 1	DESCANSO	SERIES 4	TÉCNICA 1	
ABRIL						
						TIRADA LARGA 4
DESCANSO	RODAJE 1	TÉCNICA 1	DESCANSO	RODAJE 1	SERIES 4	TÉCNICA 1
DESCANSO	RODAJE 1	TÉCNICA 1	DESCANSO	ACTIVACIÓN	HUEX	DESCANSO
DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO

ENDURANCE CENTER: endurancecenterhuelva@gmail.com TLF: 607 831 664

TABLA ZONAS FRECUENCIA CARDIACA (PLANIFICA TUS PEDALADAS)

	REG	AERÓB	AERÒB	AERÓB	AERÓB	INT AER	UMBRAL	Voz Máx	MÁX
f.c.máxima	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
204	122	133	143	153	163	173	184	194	204
203	122	132	142	152	162	173	183	193	203
202	121	131	141	151	162	172	182	192	202
201	121	131	141	151	161	171	181	191	201
200	120	130	140	150	160	170	180	190	200
199	119	129	139	149	159	169	179	189	199
198	119	129	139	149	158	168	178	188	198
197	118	128	138	148	158	167	177	187	197
196	118	127	137	147	157	167	176	186	196
195	117	127	137	146	156	166	176	185	195
194	116	126	136	146	155	165	175	184	194
193	115	125	135	145	154	164	174	183	193
192	115	125	134	144	154	163	174	182	192
191	115	124	134	143	153	162	172	181	191
190	114	124	133	143	152	162	171	181	190
189	113	123	132	142	151	161	170	180	189
188	113	122	131	141	150	159	170	179	188
187	112	122	131	140	150	159	169	178	187
186	112	121	130	140	149	158	167	177	186
186	112	121	130	140	149	158	167	177	186
185	111	120	130	139	148	157	167	176	185
184	110	120	129	138	147	156	166	174	184
183	110	119	128	137	146	156	165	174	183
182	109	118	128	137	146	155	164	173	182
181	109	118	127	136	145	154	163	172	181
180	108	117	126	135	144	153	162	171	180
179	107	116	125	134	143	152	161	170	179
178	107	116	125	133	142	151	160	169	178
177	106	115	124	133	141	150	159	168	177
176	106	114	123	132	141	150	159	167	176
175	105	114	123	132	140	149	158	166	175
174	104	113	122	131	140	148	157	165	174
173	104	112	121	130	139	147	156	164	173
172	103	112	120	129	138	146	155	163	172
171	103	111	120	128	137	145	154	162	171
170	102	110	119	128	136	145	153	162	170

ENDURANCE CENTER: endurancecenterhuelva@gmail.com TLF: 607 831 664

PARA MÁS INFORMACIÓN:

Para más información e individualización, contactar con el centro a través de:
endurancecenterhuelva@gmail.com TLF: 607 831 664.

Síguenos en Facebook en @endurancecenterhuelva para visualizar los videos sobre entrenamientos de fuerza.

ENDURANCE CENTER

HUEX

ENDURANCE CENTER: endurancecenterhuelva@gmail.com TLF: 607 831 664



HUELVA
LA LUZ



Que sea
de Huelva

Huelva xtrema