

# **ENDURANCE** **CENTER**

## **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO HUELVA EXTREMA 2018**

# **HUEX**

**ENDURANCE CENTER:** [endurancecenterhuelva@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:endurancecenterhuelva@gmail.com) TLF: 607 831 664

## TABLA ZONAS FRECUENCIA CARDIACA (PLANIFICA TUS PEDALADAS)

|                   | REG        | AERÓB      | AERÒB      | AERÓB      | AERÓB      | INT<br>AER | UMBRAL     | Voz<br>Máx | MÁX         |
|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| <b>f.c.máxima</b> | <b>60%</b> | <b>65%</b> | <b>70%</b> | <b>75%</b> | <b>80%</b> | <b>85%</b> | <b>90%</b> | <b>95%</b> | <b>100%</b> |
| 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](mailto: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](mailto: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](mailto:endurancecenterhuelva@gmail.com) TLF: 607 831 664



**HUELVA**  
LA LUZ



Que sea  
de Huelva

Huelva  **Extrema**