

ENDURANCE **CENTER**

HUEX



PRIMER CICLO

FEBRERO						
				RODAJE 1	TÉCNICA 2	TIRADA LARGA 2
RODAJE 2	DESCANSO	RODAJE 1	SERIES 1	DESCANSO	TÉCNICA 2	TIRADA LARGA 3
DESCANSO	FUERZA 3	TÉCNICA 2	DESCANSO	SERIES 3	TÉCNICA	TIRADA LARGA 3
DESCANSO	RODAJE 1	SERIES 2	RODAJE 1	SERIES 3	TÉCNICA	TIRADA LARGA 3
DESCANSO	RODAJE 1	TÉCNICA	DESCANSO			

SESIONES DE ENTRENAMIENTOS:

A continuación, se describirá el desarrollo de cómo 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 cardíaca. 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 cardíaca. 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 más 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 min en zona 4. El resto del entreno en zona 2. Duración del entrenamiento: 1 hora 30min.
- **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: 1 hora 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: 1 hora 30min.

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

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

7 Para más información sobre sesiones con necesidades más específicas, bien sea de fuerza o de cualquier otro carácter, no dudes en preguntar en [Endurance Center](#).

PARA MÁS INFORMACIÓN:

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

Síguenos en Facebook en @endurancecenterhuelva para visualizar los vídeos explicativos y de entrenamientos de fuerza.

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