BLOQUE 3: REALIZACIÓN

NIVEL 1/2/3	Resistencia específica Ritmo de competición Pruebas equipamiento y alimentación Descarga previa a la competición	
Lunes	Carrera	1 h carrera en z 2
	Gimnasio	30 min flexibilidad
Martes	Carrera	1 h carrera en z 2
	Velocidad	1 h carrera con 2 bloques x 4-7 series x 500 m z 5 recup. 1min z 2 entre series y 3 min z 2 entre bloques + 4-6 x 1.000 m z 4 recup. 1 min z 3
Miércoles	Ciclismo	2 h MTB en z 2-3 con 6-10 x 3 min z 4 potencia (50-60 rpm) alternando de pie y sentado recup. 5 min z 2 cadencia normal
Jueves	Trail (Fusible)	1 h trail fartleck natural: llano z 2-3 – subida z 2-3
Viernes	Gimnasio	30 min rutina 7 gimnasio
	Carrera	1 h 30 min carrera en z 2 con 6-8 x 5 min z 4 recup. 1 min z 3
Sábado	Ciclismo	2 h MTB en z 2-3 con 2x10x1 min sentado máxima cadencia en subida z 6 recup. 1 min z 2 entre las 10 series y 10 min z 2 entre los 2 bloques
	Carrera	1 h 30 min carrera en z 2 con 1-3 x 20 min z 3 recup. 2 min z 2
Domingo	Trail	2 h 30 min trail en z 2-3 con 2-3 x 3.000 m z 4 en llano recup. 5 min z 3 + 15 min z 2 + 2-3 x 15 min z 4 subida fuerte recup. 5 min z 2 + libre cómodo hasta el final del tiempo

Empieza el nivel con el rango de tiempo inferior programado en todas las sesiones.

Incrementa el tiempo de las sesiones en las semanas siguientes hasta que consigas llegar al rango superior de tiempo o, si no puedes por falta de disponibilidad, mantén el tiempo e incrementa la intensidad al rango superior de intensidad programado.

Repite el nivel durante 3 semanas como mínimo y 6 como máximo aún e incrementando el nivel de exigencia del mismo. En caso de repetir, 4, 5 o 6 veces esta semana, intercala cada 2-3 semanas un microciclo del nivel 1 del bloque de acumulación en su nivel más bajo.

Las días con dos contenidos se pueden hacer continuados o fraccionados en dos momentos del día salvo viernes y sábado que sería interesante hacerlos continuos para simular la sensación de fatiga.

Los tiempos de entrenamiento siempre incluyen una fase de calentamiento al principio y de recuperación o enfriamiento al final a ritmo cómodo (z 1-2) durante 10' aproximadamente.

El entrenamiento cruzado de ciclismo del miércoles y el sábado puede sustituirse por una sesión de ciclismo indoor sin límite de intensidad + 50' carrera continua en cinta a intensidad z 3 (recomendable) o bien por dos sesiones de ciclismo indoor fraccionadas en 2 momentos del día sin límite de intensidad.

La semana previa a una competición de control hazla igual pero descansando totalmente el sábado, corriendo la carrera el domingo, haciendo el mismo entrenamiento programado el lunes y descansando totalmente el martes.

La semana previa a la competición objetivo haz el microciclo de descarga que viene a continuación.

RUTINA 7: GIMNASIO

ABDOMINALES

Plancha frontal
Mantener posición 3x20”
recup. 20”

LUMBARES

Extensión de tronco
3x15 recup. 20”

TREN INFERIOR

Flexión de una pierna
en suspensión con salto vertical
2x10/pierna recup. 30”

ISQUIOTIBIALES/GLUTEOS

Flexo-extensión piernas
3x10 recup. 30”

TREN INFERIOR

Flexo-extensión piernas
4x6 con 85% peso recup. 1’ 30

QUADRICEPS

Flexo-extensión piernas
4x6 con 85% peso recup. 1’ 30

DIBUJOS: BYTETRAINER SOFTWARE

FLEXIBILIDAD

SOLEO

2x30”/cada pierna forzando progresivamente al límite del dolor

GEMELOS

2x30”/cada pierna forzando progresivamente al límite del dolor

ISQUIOTIBIALES

3x1’ forzando progresivamente al límite del dolor

CUÁDRICEPS

2x30”/cada pierna forzando progresivamente al límite del dolor

GLUTEOS/ESPALDA

2x30”/cada lado forzando progresivamente al límite del dolor

ADUCTORES

2x30” forzando progresivamente al límite del dolor

DIBUJOS: BYTETRAINER SOFTWARE

BLOQUE 3: REALIZACIÓN		
	Descarga previa a la competición objetivo	
Lunes	Carrera	1 h carrera en z 2
	Gimnasio	30 min flexibilidad
Martes	Carrera	1 h carrera con 4 x 1.000 m z 4 recup. 2 min z 2
Miércoles	Trail	1 h 30 min trail fartleck natural: llano z 2-3 – subida z 2-3
Jueves	Descanso	Flexibilidad, sauna y masaje
Viernes	Carrera	30 min carrera en z 2 con 5 progresivos 100 m z 6 recup. 200 m trote
	Gimnasio	30 min flexibilidad
Sábado Domingo	COMPETICIÓN OBJETIVO	

La semana siguiente a la competición dedícate a recuperar plenamente tu cuerpo de cualquier rastro de deterioro y cansancio físico. Mejor no entrenar o hacerlo muy suave a partir que desaparezcan agujetas y dolores residuales.
La segunda semana después de la competición empieza a salir regularmente con libertad, haciendo lo que más te apetezca.
A partir de la tercera semana puedes volver a empezar con la programación pensando en el siguiente reto.