

PLANIFICACIÓN MESOCICLO 1 MONTSEC - MONTSEC 2018

		DESCRIPCIÓN SESIÓN						Horas semanales	
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
26 marzo al 1 de abril	SEMANA 1	RUTA: 1H 30' RODAGE LIGERO POR TERRENO SUAVE. INTENSIDAD MÁXIMA: Z2. TERMINAR CON FLEXIBILIDAD LA SESIÓN	DESCANSO	RUTA: RODAGE POR TERRENO VARIADO (REPECHOS O PUERTOS DE 1 A 3KM) DURANTE 1H 30' - 2H. INTENSIDAD MÁXIMA: Z3. FLEXIBILIDAD AL FINAL DE LA SESIÓN	DESCANSO	RUTA: SALIDA EN Z2 TODO EL RATO, INTENTAR ALARGAR ENTRE 1H 45' - 2H 15'. TERRENO LLANO. FLEXIBILIDAD AL TERMINAR	GRUPETA CARRETERA: 3H A INTENSIDAD SUAVE POR TERRENO LLANO Z2. FLEXIBILIDAD AL TERMINAR Y COMER CADA HORA	DESCANSO	9
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
2 al 8 de abril	SEMANA 2	BTT O RUTA: 2H A INTENSIDAD SUAVE (Z2) POR TERRENO FÁCIL. FLEXIBILIDAD AL TERMINAR	DESCANSO	RUTA: SALIDA LO MÁS LARGO POSIBLE EN Z2 CONSTANTE. 2H 30' SI PUEDES, FLEXIBILIDAD AL TERMINAR	DESCANSO	RUTA: RODAGE SUAVE DURANTE 1H 30' POR TERRENO FÁCIL CON CADENCIA ALTA (90 - 100 RPM) A Z2 MÁXIMO. FLEXIBILIDAD AL TERMINAR	DESCANSO	GRUPETA CARRETERA: 4H A RITMO Z2-Z3 CON ALGUN REPECHO O PUERTO CORTO. AL TERMINAR FLEXIBILIDAD Y COMER CADA HORA DE ENTRENO	11
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
9 al 15 de abril	SEMANA 3	BTT O RUTA: 2H A INTENSIDAD SUAVE (Z2) POR TERRENO FÁCIL. FLEXIBILIDAD AL TERMINAR	DESCANSO	CARRETERA: COMO SEMANA ANTERIOR, Z2 TODO EL RATO, SI QUIERES, ALGUN APRETÓN EN Z3 PERO MUY CORTO.	RUTA: CALENTAR 20' Z2, DESPUÉS EN CUESTA DEL 6% HACER SERIES DE FUERZA SENTADO A CADENCIA BAJA (45-60 RPM) 4 X 4' DE SERIE + RECUPERACIÓN BAJANDO. TERMINAR HASTA 1H 30' DE ENTRENAMIENTO MUY SUAVE Y FLEXIBILIDAD AL TERMINAR	rodillo: calentar 20' Z2, despues hacer: 2 x 15' Z3 (cad: 80-90 rpm) + 10' Z1 entre series. Completar hasta llevar 1h 30' (lo puedes hacer a fuera alargando hasta 2h).	GRUPETA BTT: 3H 30' DE BTT CON ALGUN APRETÓN EN Z3-Z4. FOMENTAR TRABAJO DE TÉCNICA Y CONTINUO ENCIMA DE LA BICI. FLEXIBILIDAD AL TERMINAR E IR COMIENDO CADA HORA DE ENTRENO	RUTA: SALIR SUAVE POR TERRENO FACIL EN Z2	13
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
16 al 22 de abril	SEMANA 4	DESCANSO	RUTA CALENTAR 20' Z2, DESPUÉS EN TERRENO LLANO HACER 4 X 10' Z3 + 10' Z1 DE RECUPERACIÓN. COMPLETAR HASTA 1H 30'. FLEXIBILIDAD AL FINAL	BTT: SALIDA A FOMENTAR LA TÉCNICA, INTENSIDAD MÁXIMA Z2. DURACIÓN: 2H	RUTA: CALENTAR 20' Z2, DESPUÉS EN CUESTA DEL 6% HACER SERIES DE FUERZA SENTADO A CADENCIA BAJA (45-60 RPM) 6 X 4' DE SERIE + RECUPERACIÓN BAJANDO. TERMINAR HASTA 1H 30' DE ENTRENAMIENTO MUY SUAVE Y FLEXIBILIDAD AL TERMINAR	DESCANSO	RUTA SALIR A BUSCAR UN PUERTO (5-8KM) Y SUBIRLO A Z3-Z4. RESTO EN Z2. FLEXIBILIDAD AL TERMINAR E IR COMIENDO DURANTE EL ENTRENO	DESCANSO	9

INTENSIDADES	% DE LA FC MÁX.	BREVE DESCRIPCIÓN
Z1 (RECOVERY)	< 65%	INTENSIDAD MUY BAJA, RECUPERACIÓN ENTRE INTERVALOS
Z2 (AEROBICO)	65 - 80%	TRABAJO CONTINUO - MUCHAS HORAS EN ÉL.
Z3 (AERÓBICO EXTENSIVO)	80 - 85%	CIERTA INTENSIDAD EN INTERVALOS LARGOS (20 A 1H)
Z4 (UMBRAL ANAERÓBICO)	85 - 90%	INTENSIDAD ALTA EN INTERVALOS MEDIOS (10 A 30')
Z5 (VÍA ANAERÓBICA)	95-100%	MÁXIMA INTENSIDAD POSIBLE



PARA UNA PLANIFICACIÓN MÁS ACURADA Y AJUSTADA CONTACTAR A TRAVÉS DE: cycling@codinachcoach.com

