

PLANIFICACIÓN MESOCICLO 2 MONTSEC - MONTSEC 2018

		DESCRIPCIÓN SESIÓN						Horas semanales	
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
23 al 29 de abril	SEMANA 5	RUTA: 2H A INTENSIDAD SUAVE (Z2) POR TERRENO FÁCIL. FLEXIBILIDAD AL TERMINAR	DESCANSO	RUTA: RUTA CON REPECHOS: INTENSIDAD MÁXIMA Z3 DURANTE 1H 30' - 2H. 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 BITT O CARRETERA: 4H A RITMO Z2-Z3 CON ALGUN REPECHO O PUERTO CORTO. AL TERMINAR FLEXIBILIDAD Y COMER CADA HORA DE ENTRENO	10
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
30 de abril al 6 de mayo	SEMANA 6	DESCANSO	RUTA: CALENTAR 20' Z2, DESPUÉS EN SUBIDA: 3 X 15' Z4 + REC. BAJANDO. COMPLETAR HASTA 2H. FLEXIBILIDAD AL TERMINAR	2H SUAVES EN CARRETERA CON CADENCIA ALTA: 90 - 100 RPM	RUTA: CALENTAR 20' Z2, DESPUÉS HACER EN SUBIDA: 4 X 5' Z5 (A TOPE) + REC. BAJANDO. COMPLETAR HASTA 2H DE ENTRENO. FLEXIBILIDAD AL TERMINAR.	DESCANSO	RUTA: DENTRO DE LA RUTA HACER 4 X 15' Z4 CON RECUPERACIÓN ENTRE LOS PUERTOS DONDE LO HACES, ALARGAR HASTA LAS 5H. FLEXIBILIDAD AL TERMINAR Y COMER CADA HORA DE ENTRENAMIENTO	RUTA: SALIR SUAVE POR TERRENO FACIL EN Z2	12
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
7 al 13 de mayo	SEMANA 7	DESCANSO	RUTA: CALENTAR 20' Z2, EN LLANO HACER 10 X 1' A TOPE (Z5) + 4' Z1. COMPLETAR HASTA 1H 30' Z2. FLEXIBILIDAD AL TERMINAR	DESCANSO O RODAJE MUY LIGERO EN BICI DE CARRETERA: 1H 30' CON CADENCIA ALTA (95-105 RPM)	RUTA: CALENTAR 20' Z2, DESPUÉS EN CUESTA DEL 6% HACER SERIES DE FUERZA SENTADO A CADENCIA BAJA (45-60 RPM) 8 X 4' DE SERIE + RECUPERACIÓN BAJANDO. TERMINAR HASTA 1H 30' DE ENTRENAMIENTO MUY SUAVE Y FLEXIBILIDAD AL TERMINAR	DESCANSO	RUTA GRUPETA A INSPECCIONAR EL RECORRIDO LA MONTSEC MONTSEC, PUEDES APRETARTE EN LAS CUESTAS, EN Z4 TODAS. RESTO EN Z2 - Z3. COMER CADA HORA DE ENTRENO	DESCANSO	10
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
14 al 19 de mayo	SEMANA 8	RUTA: CALENTAR 20' Z2, EN LLANO HACER 10 X 30" A TOPE (Z5) + 2' Z1. COMPLETAR HASTA 1H 30' Z2. FLEXIBILIDAD AL TERMINAR	DESCANSO	FARTLEK SUAVE: MÁXIMO Z3 EN LOS REPECHOS (QUE NO SEAN DE MÁS DE 3'). DURACIÓN MÁXIMA: 2H EN Z2 EL RESTO. FLEXIBILIDAD AL TERMINAR	DESCANSO/ MASAJE	ACTIVAR: 1H CON LA BICI DE RUTA, CAMBIOS DE RITMO CADA 10' DE 30" A TOPE. FLEXIBILIDAD AL TERMINAR	MONTSEC: PRUEBA DE CARRETERA: CADA HORA COMER ALGO SOLIDO, NO OLVIDAR LOS GELES EN LA PARTE FINAL Y REGULAR BIEN EL ESFUERZO. SUERTE!	DESCANSO	6
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	

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

