



PLANIFICACIÓN ESPECÍFICA MOUNTAIN BIKE
Por Antonio Pérez

ANTONIO PÉREZ

Entrenador de ciclistas profesionales.

Ha preparado entre otros a Sergio Mantecón y Catriel Soto.

Además ha participado a título personal en varias pruebas de la Copa del Mundo de Enduro.

BICILINK.COM

¿Qué es Bicilink?

Primero empezaremos contándote lo que no es: **No somos una gran empresa.**

Somos una tienda creada por aficionados como tu, que un día decidieron que querían hacer algo diferente y dedicarse a lo que mas les **apasiona**.

¿Por qué comprar en Bicilink?

Atención especializada y **personalizada**: Posiblemente no podamos tener siempre los precios mas bajos en todos nuestros productos, ya que no somos una gran multinacional, pero intentamos ofrecerte el mejor precio.

Lo que sí podemos garantizarte una atención especializada y personalizada a cargo de ciclistas expertos en cada modalidad.

1. Características principales de la Planificación Específica Mountain Bike. Semana 1.

Esta es una planificación dividida en 5 mesociclos, en los que se va a ir trabajando diferentes aspectos para llegar en el mejor estado de forma posible al final de las 19 semanas de entreno.

Estos son los objetivos de cada uno de los mesociclos:

1º– Trabajo de fuerza y acumulación de kilómetros en ritmos aeróbicos (volumen)

2º– Trabajo de fuerza combinado con el trabajo de mejora del Umbral Anaeróbico.

3º– Trabajo intenso de Umbrales anaeróbicos, Capacidad aeróbica y potencia, todo ello con un gran aumento del volumen de trabajo y kilómetros.

4º– Trabajo específico con tiradas largas a ritmos de competición (en este caso a R2/R3)

5º– Periodo competitivo específico

Inicio del entrenamiento específico:

1- Semana de carga.			
DIA		ENTRENAMIENTO	OBSERVACIONES
17	L	Descanso Total.	
18	M	Bici, Series de Fuerza con bici de carretera. Series de Fuerza. : 5 series de 3min de trabajo de fuerza "atrancado", haciéndolas sentado en todo momento. Hacer entre 65 y 75Km en total	Anota pulso medio, máximo y sensaciones.
19	X	Gimnasio: 2 series por ejercicio	Aqui esta toda la info: http://bicilink.com/blog-ciclismo/entrenamiento-de-fuerza-en-ciclismo-gimnasio/
20	J	Descanso Total.	
21	V	Gimnasio. 2 series por ejercicio	
22	S	Bici MTB Salida Larga. Salida de 3h, todo suave, menos en las subidas, que quiero que hagas un trabajo de fuerza (Subirlas sentado, a baja cadencia y a la mayor velocidad posible). Como máximo 4 subidas de hasta 10 min.	Anota las sensaciones que vas teniendo en las series.
23	D	Bici Carretera Salida Larga. Sobre 90Km, todo a R2. Sin series, ni subidas de intensidad. Todo ritmo suave sub 145ppm.	

¿COMO SE ENTRENAN LAS SERIES DE FUERZA EN BICI?

El ejercicio consiste en hacer un trabajo de fuerza en subida o falso llano, de forma que vayamos bastante atrancados, con una cadencia inferior a 70rpm y un trabajo por pulso de R4 aprox.

La velocidad de desplazamiento me da igual, quiero trabajo de fuerza, cadencia baja y culo sentado. Recomendando para este ejercicio subidas regulares entre un 5 y un 8%.

Al acabar la serie, en el tiempo de recuperación, soltar piernas rodando por encima de las 100rpm durante un par de minutos y luego ya sigues con el rodaje suave (R2) hasta la próxima serie (deja de descanso entre serie 4 minutos como mínimo).

OBSERVACIONES:

Tomaros esta primera semana de entrenamientos de fuerza con calma y con el principal objetivo de aprender a realizarlos correctamente.

Más adelante realizaremos algunos “Test de campo” para determinar mejor tus umbrales y afinar mejor tus ritmos de trabajo por pulso.

2. Como calcular las zonas de entrenamiento

Test realizado con pulsómetro.

TEST UPF DE 20 MIN.

El ejercicio consiste en salir con la bici de carretera, calentar entre 30 y 45 min rodando suave y buscar un puerto o una recta con falso llano que tenga continuidad para estar 20min a máxima intensidad.

Cuando hagas la serie tienes que pensar que son 20 min y que debes de ir de menos a más, procurando no reventar al principio.

En los últimos 3-4 minutos es cuando debes de darlo absolutamente todo y terminar prácticamente al sprint.

Lo ideal sería hacer esto con un potenciómetro , pero tampoco pasa nada, lo puedes hacer con pulsómetro, marcas lap al principio y al final y con esos datos se marcan los nuevos ritmos de trabajo para el mes siguiente.

TABLA DE RITMOS DE TRABAJO ACTUAL de un biker:

RITMOS DE TRABAJO	TRABAJO POR PULSO
R1 TRABAJO REGENERATIVO	100-120
R2 TRABAJO DE LARGA DURACIÓN. HASTA 6 H.	120- 140
R3 RITMOS AEROBICO INTENSO. HASTA 3 H.	140-160
R4 UMBRAL ANAEROBICO DE 10min HASTA 1 HORA	160-175
R5 VO2MAX: INTERVALOS DE 3' A 8',	175-185
R6 CAPAC ACIDOTICA: INTERVALOS DE 30" A 3'	+180
R7 SERIES DE POTENCIA MAX, ARRANCADAS SALIDA PARADA "A ROMPER", CADENCIA MUY BAJA	XXXXXX

3. Semana 2

Después de la toma de contacto con la primera semana de entrenamiento específico pasamos a la segunda semana de la Planificación específica para Mountain Bike.

Esta planificado todo los **lunes como día de descanso**. Es lo mas aconsejable después de la carga de entrenamiento del fin de semana y de los días de entrene que disponemos.

El Martes, trabajaremos la fuerza en el gimnasio. Tres repeticiones de los ejercicios explicados anteriormente:

Los **días posteriores ya trabajaremos la fuerza encima de la bicicleta** compaginando mtb con bicicleta de carretera. Y el domingo continuaremos los rodajes largos a ritmo suave para ir sumando km.

OBSERVACIONES:

Esta semana es un poco más dura que la anterior (pero menos que la siguiente), así que hay que ir viendo las sensaciones y si hay algún tipo de sobrecarga.

En la siguiente tabla queda especificada la segunda semana Planificación específica Mountain Bike:

Semana de carga 2

DIA		ENTRENAMIENTO	OBSERVACIONES
24	L	Descanso Total.	
25	M	Gimnasio: 3 Series por ejercicio	http://bicilink.com/blog-ciclismo/entrenamiento-de-fuerza-en-ciclismo-gimnasio/
26	X	Salida MTB de 2,5h Ritmo Medio-Alto (Buscando estar siempre en R2, menos en las subidas, que quiero R3)	http://bicilink.com/blog-ciclismo/como-calculas-las-zonas-de-entreno-en-ciclismo/
27	J	Bici Series de Fuerza Bici de Carretera: 6 x 4 min.	Anota pulso medio, máximo y sensaciones.
28	V	Descanso Total.	
1	S	Bici MTB: 3h con 5 series (o subidas) de fuerza, acumulando un total de 30min de trabajo de fuerza. El resto de la salida a ritmo suave (R2)	Anota pulso medio, máximo y sensaciones.
2	D	Bici de carretera Salida Larga: 100Km, todo a R2. Sin series, ni subidas de intensidad. Todo ritmo suave sub 145ppm.	

4. Entrenamiento de fuerza en gimnasio

Durante la planificación de una temporada de ciclismo, ya sea bien en montaña o carretera, la preparación en el gimnasio para el entreno de fuerza es vital para compaginar la preparación.

A continuación presentamos la preparación propuesta por Antonio Perez, entrenador de ciclismo profesional.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA (GIMNASIO):

Calentamiento de 10 min corriendo en cinta.

Ejercicio 1: Gimnasio. Vamos a trabajar los siguientes ejercicios:

- Sentadilla Poner peso para hacer 10 rep.
- Dominadas. Hacer entre 6 y 8 rep.
- Salto a cajón, entre 6 y 8 rep. (80cm aprox) o Saltos adelante pies juntos (6 saltos lo más lejos posible)
- Remo en polea baja. Entre 6 y 8 rep.
- Press a una sola pierna (8rep con cada pierna)
- Press Banca o Flexiones. Peso para hacer 15 rep.
- Paso adelante con mancuerna. 10 rep con cada pierna, Ir alternando.

Trabajamos en forma de circuito de forma que mientras un grupo muscular está descansando, trabajamos con otro (seguir el orden propuesto)

Ejercicio 2. Fortalecimiento del CORE.

Vamos a realizar una sesión de entre 20 y 30 min de trabajo abdominal y lumbar. Trabajamos en forma de circuito y los ejercicios son los siguientes:

- Abdominales dinámicos normales. 1min
- Abdominal estático puente prono 1min
- Abdominal estático lateral izquierdo 1min
- Abdominal estático lateral derecho 1min
- Abdominales dinámicos (tocar codo con rodilla movimiento bicicleta) 1min

El circuito dura 5 min, descansas 1 min y repites el circuito entre 4 y 6 veces.

Ejercicio 3. 15min de rodillo o bici estática, haciendo 5 suaves + 5 intensos con cambios de ritmo + 5 suaves.

Ejercicio 4. 15 min de estiramientos + Tomar bebida recuperadora tipo Recovery con proteínas, HC y BCAA

5. Semana 3

Después de dos semanas de carga, viene una última de impacto y seguidamente una semana de descarga y finalizamos con el primer mesociclo de entrenamiento específico en la planificación mtb.

Esta es la semana mas dura de todas las realizadas hasta el momento, puede que os resulte un poco dura pero hay que ir pensando que ya es la última de carga de este bloque y que empezaremos a mejorar las sensaciones después de la semana de descanso.

En la siguiente tabla os comentamos detalladamente la planificación para esta semana:

DIA		ENTRENAMIENTO	OBSERVACIONES
3	L	Descanso Total.	
4	M	Bici Series de Fuerza Bici de Carretera. 3 series de 10min. Trabajando 2 series en Falso llano y 1 en subida. Acumulación total de unos 75Km	Anota pulso medio, máximo y sensaciones.
5	X	Gimnasio: 3 Series por ejercicio	
6	J	Descanso Total.	
7	V	Bici de carretera: 75Km Ritmo medio-alto	Anota pulso medio, máximo y sensaciones.
8	S	Bici MTB: 3,5h. Ritmo libre.	
9	D	Bici carretera: 120Km. Sin llegar nunca a R4.	

Todos los **lunes están planificados como día de descanso.** Es lo mas aconsejable después de la carga de entrenamiento del fin de semana.

El Martes realizaremos trabajo de **fuerza sobre la bicicleta** y **El Miércoles**, trabajaremos la **fuerza en el gimnasio**. Tres repeticiones de los ejercicios explicados anteriormente:

6. Semana 4: Descarga

Por fin, dirán muchos, **¡hemos llegado a la semana de descarga!**. Sin duda un trabajo duro el de semanas anteriores, **acumulando tres semanas de mucha carga en entrenes**.

Esta es la **semana menos dura**, pero no por ello **no menos importante**.

Es vital esta semana para poder **asimilar el trabajo realizado en la planificación anterior**. Siempre trabajaremos **3 semanas de carga con una de descarga**.

A continuación **presentamos los ejercicios para esta semana**:

Semana de Descarga + Test UPF + Test MTB Larga Distancia.

OBSERVACIONES:

El martes realizaremos un rodaje suave de unos 60km.

Esta semana tenemos una semana bastante suave, con varios días de descanso, y, sobretodo, un TEST UPF. Este test es necesario para poder volver a ajustar la tabla de ritmos por pulso, la cual va a ser muy importante para este mesociclo.

DIA		ENTRENAMIENTO	OBSERVACIONES
10	L	Descanso Total.	
11	M	Rodaje bici: 60Km suaves	
12	X	Descanso Total.	
13	J	Hacer Test UPF de 20 min con bici de carretera. (Ver explicación en el Glosario de Ejercicios)	Anota pulso medio, máximo y sensaciones. En un post anterior comentamos como realizarlo: http://bicilink.com/blog-ciclismo/como-calcular-las-zonas-de-entrene-en-ciclismo/
14	V	Gimnasio Tonificación General, o descanso general .	
15	S	Bici de Montaña. Salida Larga (Test): 75Km.	Anota pulso medio, máximo y sensaciones.
16	D	Dependiendo de cómo acabaras del Test de ayer, o Descanso General, o salir a hacer 50Km a R1 (Muy suaves)	

6. Semana 5: Segundo mesociclo específico

Tras la semana de asimilación, una de las más importantes dentro del entrenamiento mtb, **esta semana iniciamos el segundo bloque de entrenamiento para la especialidad mtb.**

A partir de ahora vamos a empezar a combinar el trabajo de Fuerza con el trabajo de Resistencias Aeróbicas (R2 + R3) y a mejorar el Umbral Anaeróbico (R4).

DIA		ENTRENAMIENTO	OBSERVACIONES
17	L	Descanso Total.	
18	M	Entreno de Series R4: En un rodaje de 2,5h, meter 4 series de 15-12-10-8 min a R4. Descanso entre series de 10min como mínimo. Entre series rodaje R2 suave.	Anota pulso medio, máximo y sensaciones.
19	X	Entreno de Series de Fuerza con la MTB: 3 Series de 8 min. 2 Series en subida y 1 en Falso llano. Descanso entre series de 10 min mínimo.	Anota pulso medio, máximo y sensaciones.
20	J	Gimnasio: 3 Series por ejercicio + 20min de bici suave (o estática)	
21	V	Descanso Total.	
22	S	Entreno de Series R4: Hoy vamos a hacer una salida con la de carretera de 3h, buscando un par de "buenos puertos", procuraremos hacer 2 series a R4 largas, intentando que sean de 25 y 15min respectivamente cada una.	Anota pulso medio, máximo y sensaciones.
23	D	Salida Larga MTB: 50Km a Ritmo alto. Ritmo general R3 y subidas R4	

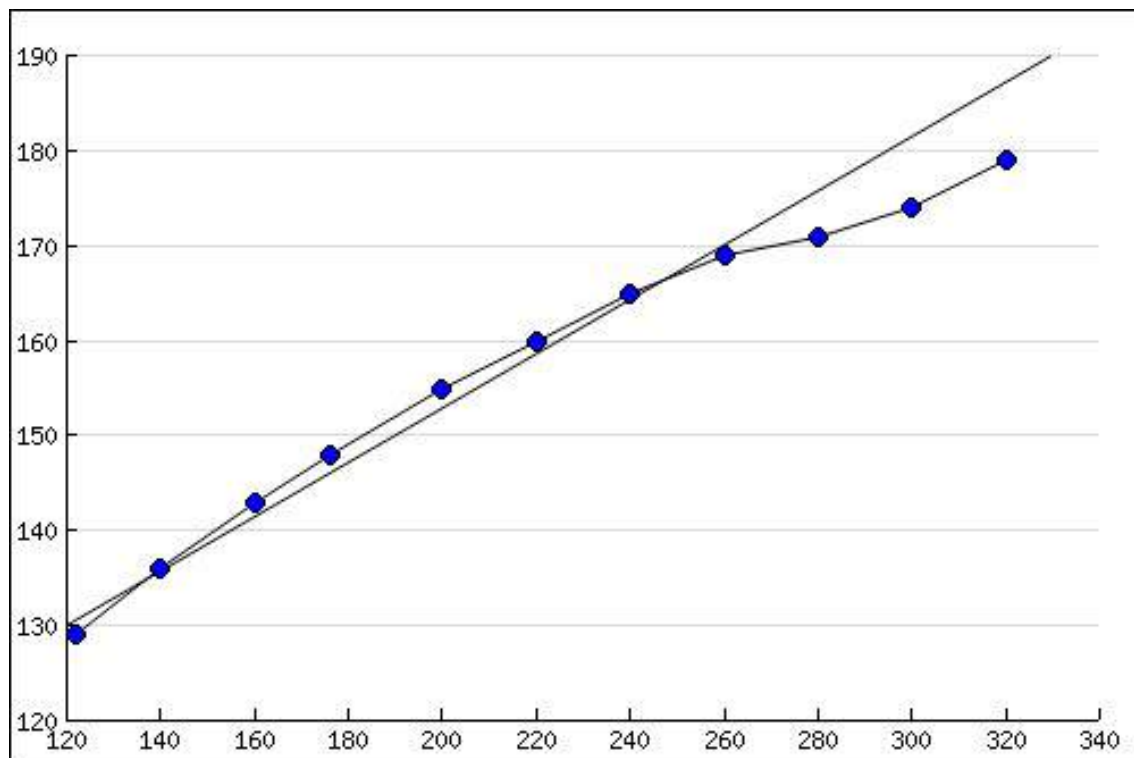
7. Entrenamiento de Series en Umbral Anaeróbico

Podríamos definir el **Umbral Anaeróbico** como la intensidad máxima que un deportista es capaz de mantener generando una concentración de lactato que el metabolismo es capaz de asimilar.

Del mismo modo, si superamos esta intensidad, la concentración de ácido láctico que pasa del músculo a la sangre aumenta y llega un momento en que disminuye nuestro rendimiento,

En un sentido práctico, **cuanto más alto esté nuestro umbral anaeróbico mejor**, ya que podremos hacer ejercicio de alta intensidad sin que conlleve una fatiga prematura.

La forma mas idónea a la para saber a **qué pulsaciones se encuentra nuestro umbral anaeróbico es realizando un prueba de esfuerzo**, pero no esta al alcance de todo el mundo.



Una vez explicado que es el umbral anaeróbico, pasamos a explicar en **entrenamiento de series en umbral anaeróbico**.

El entreno para mejorar el umbral anaeróbico, consiste en hacer Series a una intensidad que cuesta mucho mantener, pero que en realidad, aunque es duro, es soportable. En teoría es el umbral donde empezamos a tener deuda de oxígeno y si nos pasamos, se nos dispararía el pulso.

Realizaremos un Calentamiento

Entre 20 y 30 min rodando progresivamente de más suave a un ritmo elevado, con algún cambio de ritmo.

Series

Hacemos las series de R4 que pone en la planificación con la duración que marque. Descansamos entre series entre 10 y 15 min como mínimo.

Por último, metemos 10/15 min de rodaje suave + en llegar a casa 20 min de estiramientos.

8. Semana 6: Test de Carrera

Esta semana participaremos en una carrera como test, para ver sensaciones de cara a los objetivos de la temporada. Esta planificado una carrera del sábado y otra el domingo, aunque podéis hacer solo una cualquiera de los dos días.

Esta semana de la planificación mtb, en general es bastante suave, por lo que debeis de llegar con bastantes fuerzas a la prueba del fin de semana.

DIA		ENTRENAMIENTO	OBSERVACIONES
24	L	Descanso Total.	
25	M	Entreno MTB: Entreno de 2h a intensidad elevada (R3, general, y R4 en subidas) Mete 3 series R4 en subida de 12-10-8 min cada una.	Anota pulso medio, máximo y sensaciones.
26	X	Bici carretera: 50Km R1 + Sesión de estiramientos	
27	J	Descanso Total	
28	V	Activación: Salir a pedalear 35min con 4 cambios de ritmo y revisar que la bici este OK.	
29	S	Carrera:	Anota pulso medio, máximo y sensaciones.
30	D	Carrera	Anota pulso medio, máximo y sensaciones.

9. Semana 7

Esta semana la hemos tomado como descanso después de la anterior, pero la finalizaremos con un carrera de fin de semana y un domingo de carga.

Así queda la siguiente semana:

Semana de Descanso + Competición			
DIA		ENTRENAMIENTO	OBSERVACIONES
3	J	Entreno de Intensidad: Bici de carretera 75Km con 4 series de 15-12-10-8 min a R4. Las series pueden ser en llano o en subida.	Datos y sensaciones
4	V	Descanso Total	Carga Hidratos
5	S	Marcha MTB 40-50kma Ritmo de competición (R3 alto-R4)	
6	D	Bici Carretera: Salida Larga de 120/130Km a R2	Vigilad alimentación

OBSERVACIONES:

Después de la marcha haced una buena carga de Hidratos, ya que el domingo vas a tener un buen entreno.

10. Semana 8

Esta semana es una semana con mucha carga donde trabajaremos salidas y series a ritmos altos, R3 y R4.

El fin de semana realizaremos dos salidas largas, una en mtb y otra en carretera, buscando el mayor desnivel posible.

Semana de Carga +

DIA		ENTRENAMIENTO	OBSERVACIONES
28	L	Carretera: Series a R4. EN una salida de 75Km hacer 4 series de 15-12-10-8min a R4 alto.	
29	M	Descanso Total	
30	X	MTB: 2,5 a Ritmo Alto. Calienta 20min y después ponte a un ritmo alto (R3 con subidas a R4)	
1	J	Gimnasio 2 series por ejercicio	
2	V	Descanso Total	
3	S	Bici carretera: 100Km con el mayor desnivel posible	
4	D	MTB: 4h con el mayor desnivel posible	

11. Semana 9: Descanso

¿Cuándo descansar en una planificación ciclismo?

Mucha gente se hace esta pregunta.

Como hemos explicado varias veces, tan importante es hacer semanas duras, como semanas de descanso. Da igual el tipo de planificación de ciclismo que llevéis, pero no debéis olvidar esta premisa: 3 semanas de carga + una de descanso.

Y esta semana después de la semanas de duros entrenamiento toca, descanso y mas después de una prueba planificada como la Vuelta Ibiza Btt o una salida de varios días en Semana Santa.

Semana de descanso

DIA		ENTRENAMIENTO	OBSERVACIONES
21	L	Descanso	
22	M	Rodaje suave bici carretera 50Km R2	
23	X	Descanso Total	
24	J	Sesión de Gimnasio 2 series por ejercicio	
25	V	Descanso Total	
26	S	MTB: Salida de 4h a Ritmo medio/alto. Intenta meter cerca de 80Km	
27	D	Descanso Total	

12. Semana 10: Tapering

¿Que es el tapering?

El tapering consiste en la **disminución de tiempo, la intensidad o el volumen del entrenamiento** durante los días o semanas previas a una competencia .

Para **rendir al máximo en una prueba** debemos permitirle a nuestro cuerpo la **adecuada reparación del daño** que tus músculos puedan haber sufrido por los entrenamientos, ademas de permitirle **llegar descansado**, y en las mejores condiciones posibles.

Semana de Ajuste + Tapering

DIA		ENTRENAMIENTO	OBSERVACIONES
5	L	Descanso Total + masaje de descarga de piernas	
6	M	Bici Carretera: Rodaje de 80Km con 2 series de 20min a R4. Ritmo general a R2 alto	
7	X	MTB: Rodaje de 60min suaves.	
8	J	Descanso Total	
9	V	Rodaje de Activación 45min y puesta a punto de la bici.	
10	S		
10	D	CARRERA OBJETIVO: TRANSVALLS MTB 120KM	
11		Descanso general	

13. Semana 11: UltraMaratón BTT

Muchas dudas surgen sobre **como afrontar la participación en un Ultra Maratón BTT**, pero en esta semana, ya esta, o debe estar el trabajo hecho, así que **centraros en descansar**, para poder llegar en las mejores condiciones.

Así que esta será una semana con bastante descarga ya que el sábado tenemos la prueba, así que aquí os dejamos la semana:

Semana de Competición

DIA		ENTRENAMIENTO	OBSERVACIONES
2	L	Descanso Total + Masaje de descarga	
3	M	Rodaje de 50Km suaves	
4	X	Entreno de Intensidad: Rodar 50min de MTB a máxima intensidad (R4/R5).	
5	J	Descanso Total	
6	V	Rodaje suave de 40KM carretera	
7	S	Carrera: Penyagolosa: 200Km con 6500m D.P.	
8	D	Descanso Total	

14. Semana 12: Carga

Tras un fin de semana de competiciones, tendremos unos primeros días serán de descanso.

Muchos os preguntareis, **¿tanto volumen justo antes de una competición así?**

Si mas o menos habéis llevado un entrenamiento adecuado, **72 horas**, y si los músculos no han sufrido ningún daño(deshidratación, rampas, roturas..) **es tiempo suficiente para recuperarse.**

¡Es muy importante hacer volumen antes de la prueba!
Bueno sin mas, os dejo la tabla de la **semana de carga** previa a afrontar un ultra marathon.

OBSERVACIONES:

La salida del domingo: Hacedla como puedas. Lo importante es marcarse un buen entreno el sábado, de hecho, si fuera más tiempo incluso mejor, pero no hace falta que pases de las 8h.

DIA		ENTRENAMIENTO	OBSERVACIONES
26	L	Descanso Total	
27	M	Descanso Total	
28	X	Rodaje suave de 2,5h bici carretera (25Km/h de media aprox)	
29	J	Entreno de fuerza en Gimnasio (Sesion libre, haz lo que te apetezca pero trabaja la fuerza en todo el cuerpo en general)	

30	V	Salida de 60min de MTB a R3 alto. Es decir, una salida corta y a tope.
31	S	Entreno Específico: Salida de MTB de 7h, buscando los 3500m de desnivel positivo y un ritmo lo más “ágil” posible. Es decir, rueda a R2 pero no hagas demasiadas paradas. Subidas a R3 alto
1	D	Carretera: 100Km de carretera. Ritmo: El que puedas. Puede ser un entreno “jodido”, pero tienes que acumular Km como sea.

15. Semana 13: Recuperando

El entreno del Plan de entrenamiento mtb de esta semana es básicamente descanso y 2 días específicos.

Si el domingo consigues ir a la marcha, no te cortes y dalo todo, así entrenas algo de umbrales.

Semana de acumulación

DIA		ENTRENAMIENTO	OBSERVACIONES
9	L	Descanso Total	
10	M	Rodaje suave 50Km regenerativos.	
11	X	Entreno Específico: Salida de MTB de 5h	
12	J	Descanso Total.	
13	V	Descanso Total.	
14	S	Entreno Específico: 6/7h de MTB	
15	D	Carrera: Marcha MTB (Esto me sirve como entreno de umbrales)	

16. Semana 13: Última semana de acumulación

Hemos llevado un entrenamiento específico de mtb para preparar esta prueba, así que todo el trabajo esta hecho, pero después de estos meses de entrenes, esta semana seguiremos acumulando, pero ya con menos entrenes y volúmenes.

Semana de acumulación

DIA		ENTRENAMIENTO	OBSERVACIONES
9	L	Descanso Total	
10	M	Entreno Específico: Salida de MTB de 5h	
11	X	Descanso Total.	
12	J	Entreno Específico: Salida de MTB a R3-R4(entreno umbrales)	
13	V	Descanso Total.	
14	S	Entreno Específico: 6h de MTB	
15	D	Descanso Total.	