

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

Junio - 2018
pedaleaconciencia.com

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

INDICE

¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?	3
¿CUÁL ES EL OBJETIVO?	3
¿CÓMO VAS A CONSEGUIRLO?	3
¿CÓMO ES EL ENTRENAMIENTO?	4
¿QUÉ MATERIAL NECESITAS?	4
¿BICI DE MONTAÑA O BICI DE CARRETERA/RUTA PARA ENTRENAR?	5
¿QUÉ PLAN DE ENTRENAMIENTO SEGUIR?	5
¿CUÁNDO DEBO EMPEZAR A ENTRENAR?	6
¿QUÉ SE DEBE TENER EN CUENTA?	7
LO PRIMERO, TU SALUD	7
SEGUNDO, TU SEGURIDAD.	7
ADEMÁS DE EJERCICIO AERÓBICO...	7
ACLARACIÓN DE CONCEPTOS DE ENTRENAMIENTO	8
FCM (FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA)	8
% DE FCM (PORCENTAJE DE FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA)	8
PERCEPCIÓN SUBJETIVA DEL ESFUERZO Y ESCALA RPE (RATE OF PERCEIVED EXERTION)	9
FARTLEK	11
¿Por qué usar fartlek?	12
ENTRENAMIENTO INDOOR	12
ESTRUCTURA DE CUALQUIER ENTRENAMIENTO	13
PLAN DE ENTRENAMIENTO P-1	14
¿POR QUÉ EJERCICIO AERÓBICO ENTRE SEMANA EN LUGAR DE AÑADIR	

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

UN DÍA MÁS DE BICICLETA?	14
POSIBLES VARIACIONES DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO	14
PLAN DE ENTRENAMIENTO P-2	19
¿POR QUÉ EJERCICIO AERÓBICO ENTRE SEMANA EN LUGAR DE AÑADIR DOS DÍAS MÁS DE BICICLETA?	19
POSIBLES VARIACIONES DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO	19
PLAN DE ENTRENAMIENTO P-3	23
POSIBLES VARIACIONES DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO	23
PLAN DE ENTRENAMIENTO P-4	27
POSIBLES VARIACIONES DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO	27
Y PARA FINALIZAR...	31

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

¡Hola y gracias por haber descargado la guía de entrenamiento de Pedalea con Ciencia!

¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

A todas aquellas personas que llevan poco tiempo montando en bici o que vienen haciéndolo durante más tiempo pero consideran que tienen un nivel bajo. Si nunca has montado en bicicleta o hace mucho que no practicas y has decidido comenzar de nuevo siguiendo esta guía, escíbeme a entrenamiento@pedaleaconciencia.com para que pueda hacerte algunas indicaciones concretas y hagas uso de este material de la manera más adecuada.

¿CUÁL ES EL OBJETIVO?

Ayudarte a preparar una marcha en bicicleta de montaña, marcha cicloturista o cualquier otro evento ciclista de unas 3h30'. Tal vez en estos momentos te parezca complicado, pero montando en bicicleta durante varias semanas, de manera controlada y con constancia, podrás lograrlo.

¿CÓMO VAS A CONSEGUIRLO?

A través de un plan de entrenamiento de 8 semanas, que poco a poco te pondrá en forma y te permitirá montar en bicicleta durante más tiempo.

Seguro que conoces a personas que siguen planes donde suelen abundar los entrenamientos con series y repeticiones a determinadas intensidades. Estos entrenos

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

pueden ser muy beneficiosos y su objetivo es lograr el máximo rendimiento del deportista; por el contrario, la especificidad del ejercicio puede hacer incompatible el realizarlos a la par que salimos a montar en bici con amigos. En el caso de esta guía, el objetivo no es lograr el máximo rendimiento, sino mejorar nuestro estado de forma y conseguir terminar en buenas condiciones físicas y de salud un recorrido en bicicleta que nos pueda llevar unas tres horas y media.

¿CÓMO ES EL ENTRENAMIENTO?

Los entrenamientos están diseñados bajo una premisa fundamental: que los puedas realizar sin importar si sales solo o acompañado, con el objetivo de que sigas disfrutando del ciclismo en compañía de amigos y compañeros.

¿QUÉ MATERIAL NECESITAS?

Obviamente una bicicleta y, desde mi punto de vista, obligatoriamente un casco para garantizar tu seguridad. Si puedes disponer de un buen culotte será excelente, ya que con el paso de las horas, son típicas las molestias en la zona del culo. En cuanto al material, te recomiendo que leas el siguiente artículo en el que explico qué accesorios y recambios llevar con nosotros cuando montamos en bici:

<https://pedaleaconciencia.com/entrenamiento/que-material-llevar-en-una-salida-en-bicicleta/>

Si tienes pulsómetro todo será más sencillo, ya que el entrenamiento se fundamenta en pedalear a distintos ritmos en función de nuestra frecuencia cardíaca. No obstante, si no dispones de uno, no te preocupes, ya que encontrarás instrucciones para poder establecer esos ritmos en función en tu percepción del esfuerzo (lo explicaré más adelante).

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

¿BICI DE MONTAÑA O BICI DE CARRETERA/RUTA PARA ENTRENAR?

Los entrenamientos son para realizar una marcha de montaña o de carretera/ruta. Se puede entrenar indistintamente con cualquier tipo de bicicleta, aunque los entrenamientos largos de las semanas 6 y 7 deberían realizarse con el tipo de bici de la especialidad en la que se va a participar. Esto es así porque en entrenamientos de 3 horas o más, pueden surgir problemas derivados de una incorrecta configuración (bike-fitting) de la bicicleta: dolores en rodillas, espalda, culo, brazos, etc. Si los detectamos a tiempo, podremos corregirlos antes del día de la prueba.

En general, el ciclista de ruta solamente practica este tipo de ciclismo, pero el de montaña, cada vez más, combina ambas disciplinas. Por marcar una referencia, si el ciclista de montaña quiere combinar ambas modalidades, se debería realizar, al menos, el 40% del tiempo de entrenamiento semanal en la bici de montaña.

¿QUÉ PLAN DE ENTRENAMIENTO SEGUIR?

A continuación vas a encontrar cuatro itinerarios de entrenamiento diferentes, para que elijas el que mejor encaje en tu disponibilidad horaria. Todos ellos requieren que entrenes 3 o 4 días a la semana y que dispongas de un día en el que puedas pasar más tiempo sobre la bici. El diseño está orientado a que aproveches el sábado y domingo para entrenar más horas, ya que es cuando habitualmente se dispone de más tiempo, pero si no es tu caso, puedes organizarlo de otro modo; si tienes dudas de cómo hacerlo, no dudes en consultarme a través de entrenamiento@pedaleaconciencia.com

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

- **Plan-1 (P-1):** (3 días) dos días de bici + un día de ejercicio aeróbico (running, natación, etc.).
- **Plan-2 (P-2):** (4 días) dos días de bici + dos días de ejercicio aeróbico (running, natación, etc.).
- **Plan-3 (P-3):** (3 días) tres días de bici.
- **Plan-4 (P-4):** (4 días) tres días de bici + un día de ejercicio aeróbico (running, natación, etc.).

Elige el plan de entrenamiento que consideres que vas a poder cumplir con mayor rigor, es decir, si no tienes claro que todas las semanas puedas entrenar 4 días, escoge un plan de 3 días. Esto te ayudará a no estresarte, frustrarte o enfadarte, de modo que disfrutes al máximo de tu evolución durante las 8 semanas.

¿CUÁNDO DEBO EMPEZAR A ENTRENAR?

La planificación está medida para que realices la marcha o competición el sábado o domingo de la semana 8. Así pues, coge el calendario y cuenta hacia atrás 8 semanas (incluyendo la semana de la carrera). Si tu objetivo se encuentra a más de 8 semanas, puedes continuar montando en bicicleta como lo has hecho hasta este momento o repetir varias veces el entrenamiento de la primera semana.

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

¿QUÉ SE DEBE TENER EN CUENTA?

LO PRIMERO, TU SALUD

Antes de empezar con cualquiera de los cuatro planes de entrenamiento, debes estar seguro de que reúnes las condiciones de salud adecuadas para llevar a cabo la práctica deportiva del ciclismo. Te recomiendo que hagas una visita a tu médico de cabecera para que te realice un chequeo general. Y si tienes más de 35 o 40 años y está a tu alcance, efectúa un test de esfuerzo bajo control médico.

SEGUNDO, TU SEGURIDAD.

Comprueba el estado de tu bicicleta. No necesitas que sea nueva o esté a la vanguardia de la tecnología y el diseño, pero sí debe funcionar bien y de manera fiable. Comprueba el estado de las ruedas y neumáticos, el funcionamiento correcto de los frenos y los cambios. Por último, no olvides el engrase de la transmisión y piezas móviles.

ADEMÁS DE EJERCICIO AERÓBICO...

Montar en bici, correr, nadar, saltar a la comba, esquí de fondo, remo... Todos ellos son ejercicios aeróbicos, deportes de resistencia que mejoran nuestro sistema cardio-respiratorio. Para cualquiera de los cuatro planes de entrenamiento propuestos, los días de entreno suponen trabajo de la condición aeróbica, pero, ¿es suficiente? Te recomiendo encarecidamente que añadas (si no lo haces todavía) una rutina diaria de 10 minutos en la que entrenes y fortalezcas el CORE. Si no puedes todos los días, al menos, tres veces en semana.

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

ACLARACIÓN DE CONCEPTOS DE ENTRENAMIENTO

Para poder comprender en qué consisten los diferentes tipos de entrenamiento que vas a encontrar en esta guía, te presento y aclaro los siguientes conceptos:

FCM (FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA)

Si tienes medidor de frecuencia cardiaca, lo emplearemos para establecer diferentes zonas de entrenamiento. FCM o frecuencia cardiaca máxima es un valor dependiente de cada persona, es decir, en función de tu sexo, edad, estado de forma, estado de salud, genética, etc., alcanzarás un determinado valor de FCM. Existen pruebas que llevan tu cuerpo al límite y establecen un valor “real” de FCM. Dado que esta guía no pretende ser un instrumento orientado al alto rendimiento, calcularemos el FCM de manera teórica, a través de una relación matemática, la fórmula de Tanaka:

$$\text{FCM} = 208,75 - (0,73 \times \text{Edad})$$

Por ejemplo, para una persona de 35 años: $208,75 - (0,73 \times 35) = 208,75 - 25,55 = 183\text{ppm}$

Otra posibilidad es que dispongas de un dato fiable extraído de un entrenamiento (relativamente reciente) en el que te esforzaste al máximo. Si es así, empléalo. Probablemente comprobarás que es un valor más elevado que el calculado a partir de la fórmula de Tanaka (generalmente los cálculos teóricos infravaloran el valor de pulsaciones máximas).

% DE FCM (PORCENTAJE DE FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA)

Una vez calculada la FCM es el momento de establecer zonas de entrenamiento; cada una de ellas supone un rango de exigencia física diferente (distinto grado de intensidad).

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

Para que quede perfectamente claro, voy a explicarlo con un ejemplo: si en el plan de entrenamiento encuentras 1h / bici / 60%-70% FCM significa que debes realizar una hora de ciclismo con una frecuencia cardiaca comprendida entre el 60% de FCM y el 75% de FCM.

Si FCM = 183ppm

- 60% FCM = $183 \times 0,60 = 110$ ppm
- 75% FCM = $183 \times 0,75 = 137$ ppm

Deberíamos realizar este entrenamiento con unas pulsaciones por minuto (ppm) de entre 110 y 137.

Es buen momento para puntualizar que no hay que obsesionarse con las pulsaciones, son una referencia. Si en un momento dado, por ejemplo, durante un descenso nuestras pulsaciones quedan por debajo del 60%, o al contrario, durante una rampa empinada superamos el 75%, no estamos “destrozando” nuestro entrenamiento. Lo ideal es ir a mitad de camino entre los límites inferior y superior y que cuando terminemos el entrenamiento, el valor de frecuencia cardiaca media esté dentro del intervalo.

PERCEPCIÓN SUBJETIVA DEL ESFUERZO Y ESCALA RPE (RATE OF PERCEIVED EXERTION)

Es una escala para determinar, a través de la percepción subjetiva del esfuerzo, la intensidad del entrenamiento. Si no se dispone de pulsómetro, se deberá trabajar con esta escala, pero, en cualquier caso y aunque se disponga de uno, conviene estar familiarizado con esta forma de entrenar; en ocasiones podemos tener problemas de funcionamiento en el pulsómetro o tener alteradas (por diversas causas) nuestras pulsaciones.

En caso de que os apetezca investigar más sobre el RPE en literatura publicada o internet, comprobaréis que hay mucho escrito y diferente. En algunos casos se toma la escala sobre

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

una puntuación de 20, en otras ocasiones, sobre 10. Además, la correspondencia entre RPE y percepción subjetiva del esfuerzo también varía entre diferentes materiales de consulta. Mejor que entrar a valorar cuál es mejor, elegid la que estiméis más oportuna y no cambiéis, ya que lo importante es que las referencias se mantengan constantes a lo largo del tiempo. Para tratar de simplificar la explicación anterior, fijaos en el siguiente símil: imaginad un reloj que va 5 minutos adelantado (o atrasado, da igual). Debéis dedicar una hora a cierta actividad en vuestro trabajo, para ello consultáis el reloj que va 5 minutos adelantado. Si siempre consultáis ese reloj para comenzar y terminar la hora de actividad, tendréis la seguridad de que estáis dedicando el tiempo correcto, pero si consultáis ese mismo reloj para comenzar y otro diferente para saber cuándo terminar, las cosas dejan de estar claras. Con la escala ocurre lo mismo, si usáis una en la que una RPE de 4 se corresponde con un trabajo aeróbico ligero, siempre será eso, independientemente de que para otra persona que usa otra variación de la escala, sea un RPE de 3 o de 5. Espero haberlo dejado claro en lugar de complicar más las cosas. Pero ya sabéis, si tenéis dudas, consultadme.

A continuación os propongo una escala de RPE relacionada con las zonas de entrenamiento establecidas para los porcentajes de frecuencia cardiaca máxima y una descripción de las sensaciones habituales que se tienen al entrenar en cada una de ellas:

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

RPE	Zona %FCM	Descripción
1	< 60%	Actividad muy ligera: prácticamente no se realiza ningún esfuerzo.
2- 3	60% - 70%	Actividad ligera (resistencia aeróbica I): a este ritmo se podría montar en bicicleta durante bastantes horas (actividad cómoda). No es difícil respirar o mantener una conversación. La sensación de esfuerzo es baja.
4 - 5 -6	70% - 85%	Actividad moderada (resistencia aeróbica II): la actividad sigue siendo cómoda pero hay que estar concentrado para mantener la intensidad en el rango. La respiración se acelera un poco y la conversación no es tan fluida. La sensación de esfuerzo comienza a hacerse patente.
7 -8	85% - 90%	Actividad exigente (umbral de lactato): el entrenamiento se realiza en una zona de transición fisiológica (en muchas ocasiones nombrada por <i>umbral anaeróbico</i>). La respiración está bastante acelerada y se puede hablar a base de frases cortas. La sensación de esfuerzo es alta y hay que estar muy concentrado para mantener la intensidad requerida.
9 - 10	> 90%	Actividad máxima (entrenamiento para mejora del VO2max, capacidad anaeróbica y potencia neuromuscular). No se puede hablar y hay sensación de que falta el aire. Los entrenamientos requieren de muchísima concentración. La sensación del esfuerzo es muy elevada.

Puedo adelantaros que los entrenamientos que encontraréis en esta guía se basan principalmente en un trabajo que se desarrolla con un valor de RPE de 3, 4 y 5, principalmente, tocando también valores de 6, 7 y 8. De los entrenamientos “máximos” (RPE 9 y 10) nos olvidamos.

FARTLEK

Es un sistema de entrenamiento que se basa en cambios de ritmo (variación de la intensidad); en ciclismo es fácil realizar este ejercicio aprovechando las rampas y cuestas del terreno (se aumenta la intensidad en estos tramos). Aunque volveré a indicar más

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

adelante cómo ejecutar la rutina de fartlek, en general se deberá ir de menos a más de manera progresiva, en tramos donde la pendiente aumente o nos encontremos una rampa. La duración de la fase de aumento de intensidad no será superior a dos minutos; tras realizarla esperaremos, al menos, cinco minutos para realizar la siguiente. Por ejemplo: subimos una rampa de 300 metros donde aumentamos la intensidad, a continuación, tenemos un tramo llano de 500m que tardamos menos de dos minutos en realizar y seguidamente aparece otra rampa. Como ha pasado poco tiempo, subiremos la segunda rampa al ritmo “estándar” fijado para ese día, intentando no sobrepasar el límite superior de éste.

¿Por qué usar fartlek?

Además de estar demostrado que es un sistema que funciona, es ameno y nos permite seguir saliendo en grupo, ¿cómo? Muy sencillo, puesto que la intensidad de “cruce” que debes llevar no es muy elevada (entre el 65% y el 80% de tu FCM), dudo que sea complicado que no puedas salir con otras personas. En momentos puntuales deberás aumentar la intensidad, pero como es poco tiempo (dos minutos máximo), por mucha distancia que ganes será cuestión de uno o dos minutos que te alcancen. Aprovecha este tiempo para recuperarte y descansar, pedaleando tranquilamente.

ENTRENAMIENTO INDOOR

Si por temas meteorológicos o logísticos necesitas entrenar bajo techo, empleando un rodillo o bicicleta indoor, la rutina de trabajo no cambia respecto a la que harías en exterior salvo por la reducción de tiempo, ya que puede ser “tortuoso” pasar tres horas o más pedaleando en estas condiciones. Además, existe la ventaja de que el entrenamiento

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

indoor es más eficiente por el hecho de que en ningún momento paramos de dar pedales. A modo de guía, puedes emplear estas conversiones de tiempo de entrenamiento (son las que yo suelo usar):

- Entrenamientos de menos de 1h30' → Multiplica el tiempo por 0,85.
- Entrenamientos entre 1h30' y 2h30' → Multiplica el tiempo por 0,80.
- Entrenamientos de más de 2h45' → Multiplica el tiempo por 0,75.

ESTRUCTURA DE CUALQUIER ENTRENAMIENTO

Calentamiento + Parte principal + Vuelta a la calma = Un buen entrenamiento

Por favor, grabad en vuestra mente la ecuación anterior. Cualquier entrenamiento que se precie debe tener la estructura anterior. Veamos el desarrollo de cada una de las partes:

- Calentamiento: su función es que nuestro organismo se acomode a lo que está por venir. Lo ideal es que dure, al menos, 10 minutos. La intensidad la situamos por debajo del 60% de la FCM y respecto a percepción del esfuerzo, supondría un RPE de 1 o 2.
- Parte principal: en la que se desarrolla el contenido del entrenamiento (rodar entre el 65% y el 85% de la FCM, realizar fartlek, etc.)
- Vuelta a la calma: sería lo opuesto al calentamiento; de manera gradual se baja el ritmo. Su duración debería ser de otros 10 minutos, al menos, pero en entrenamientos de menos de una hora, podemos reducirlo a 5'.

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

PLAN DE ENTRENAMIENTO P-1

Es el plan con menos horas de entrenamiento. Está pensado para todas aquellas personas que prácticamente no tienen nada de tiempo entre semana.

Se focaliza en el entrenamiento en bicicleta durante el fin de semana y añade un día más de ejercicio aeróbico que se puede realizar los martes, miércoles o jueves (en la planificación que encontrarás a continuación, lo he marcado siempre los miércoles).

¿POR QUÉ EJERCICIO AERÓBICO ENTRE SEMANA EN LUGAR DE AÑADIR UN DÍA MÁS DE BICICLETA?

Como ya he comentado, este plan está orientado a personas con escaso tiempo de lunes a viernes. En ocasiones, pasamos trabajando todo el día fuera de casa, pero disponemos de un hueco de más de una hora para comer. Podría ser viable emplear parte de este tiempo para entrenar, pero hacerlo en bicicleta puede que sea imposible para nosotros. Como alternativa te propongo las siguientes prácticas deportivas: carrera, natación, comba, patinaje, clase de ciclo-indoor, máquina elíptica... Incluso, si no queda otra alternativa, salir a caminar deprisa.

En cualquier caso, si no pudieras aprovechar parte del descanso para comer, realizar el esfuerzo de madrugar o retrasar la hora de dormir entre 30 y 45 minutos, sólo un día a la semana, puede ser asumible.

POSIBLES VARIACIONES DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

- Pasar el entrenamiento del miércoles al martes o al jueves.
- Intercambiar el entrenamiento del miércoles con el del sábado.
- Cambiar el entrenamiento de los miércoles por 1h de entrenamiento en bicicleta, al 65%-70% de la FCM.

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-1			35' - 40' Aeróbico 60%-80% FCM			1h Bici 60%-70% FCM	2h Bici 60%-75%FCM

Esta primera semana de entrenamiento podría considerarse como una adaptación; es bastante suave en comparación a lo que está por venir.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-2			35' - 40' Aeróbico 60%-80% FCM			1h30' Bici 65%-75% FCM	2h Bici 65%-80% FCM Fartlek (85%)

Primera sesión de fartlek del plan de ocho semanas. Recuerda aprovechar las rampas y desnivel de los recorridos para aumentar gradualmente el ritmo y no superes los dos minutos. Lleva tus pulsaciones, poco a poco, hasta el 85% de tu FCM. Descansa varios minutos (al menos cinco) antes de realizar otro cambio de intensidad.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-3			40' - 45' Aeróbico 60%-80% FCM			1h30' Bici 65%-75% FCM	2h30' Bici 65%-80% FCM Fartlek (85%)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-4			35' - 40' Aeróbico 60%-80% FCM			1h Bici 60%-75% FCM	2h Bici 60%-80%FCM

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

Pero... ¿Qué pasa? ¿Por qué esta semana hago menos horas? Toca asimilar la carga de entrenamiento de las tres semanas anteriores, para ello, se baja el ritmo, tanto en volumen como en intensidad. Hay que aprender y grabar “a fuego” en nuestra mente que el descanso también es entrenamiento (y de mucho valor).

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-5			40' - 45' Aeróbico 60%-80% FCM			1h45' Bici 65%-80% FCM	2h30' Bici 65%-80% FCM Fartlek (85%) <u>Subida de 15'</u> <u>80%-90% FCM</u>

Quinta semana después de haber recuperado durante la anterior. Es momento de subir un peldaño más en la preparación e introducir una subida larga. Lo ideal es que presente un desnivel entre el 4% y el 7%, pero tendréis que adaptaros al terreno de vuestra zona; incluso habrá quién tenga que realizar esta serie en llano. La idea es que durante el tiempo de subida (15 minutos en la semana-5) se ruede entre el 80% y el 85% de la FCM y puntualmente se llegue hasta el 90% (entre 30 segundos y un minuto). El último minuto (en este caso, del 14' al 15') también debe hacerse al 90%. Es buen momento para recordar que nuestro corazón muestra un retardo cuando aumentamos la intensidad de nuestras pedaladas, no es automático que las pulsaciones suban, por este motivo, todos los incrementos de intensidad deben ser controlados, sin brusquedad. De hecho, es bastante probable que no veáis como vuestro pulso sobrepasa el 85% de la FCM durante el minuto de aumento de la intensidad y sea unos segundos después cuando lo haga, aunque ya hayáis comenzado a disminuir un poco la intensidad.

En esta ocasión, si se sale acompañado, habrá que pedir al resto del grupo que se incluya una subida de estas características en la ruta y avisar de lo que se va a hacer, de este

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

modo, cada cual que suba a su ritmo y después os reagrupáis.

Por último me gustaría dejar claro cómo interpretar un entrenamiento como el del domingo: el tiempo total son 2h30'; durante este tiempo se mantendrá una intensidad de "cruce" entre el 65% y el 80% de la FCM; se realizará la rutina de fartlek como viene siendo habitual y se incluirá, dentro de estas 2h30', una subida de 15 minutos entre el 80% y el 90% de la FCM.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-6			45' - 50' Aeróbico 60%-80% FCM			1h45' Bici 65%-80% FCM	3h Bici 65%-80% FCM Fartlek (85%) <u>Subida de 20'</u> <u>80%-90% FCM</u>

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-7			45' - 50' Aeróbico 60%-80% FCM			2h Bici 65%-80% FCM	3h30' Bici 65%-80% FCM Fartlek (85%) <u>Subida de 25'</u> <u>80%-90% FCM</u>

En la semana-7 se llega hasta las 3h30'. ¡Estamos muy cerca de nuestro objetivo!

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-8			35' - 40' Aeróbico 60%-80% FCM			1h Bici 60%-75% FCM <u>2x1km</u> <u>85%-90% FCM</u>	DÍA DE LA PRUEBA

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

¡Última semana! Hace ocho quedaba muy lejos, pero ya estamos aquí, a punto de alcanzar nuestra meta. Durante estos días ya no se pueden hacer milagros, aunque para ser sinceros, tampoco se podrían haber hecho antes, la principal clave es la constancia montando en bici.

Los días anteriores a la marcha o carrera se baja la intensidad y el volumen, ya que se debe llegar bien descansado al día importante. Solamente cabe destacar las dos repeticiones de un kilómetro a una intensidad elevada que se han programado para el día anterior. Su única función es activar nuestro organismo y avisarle de que al día siguiente daremos guerra.

DÍA DE LA MARCHA: es complicado pedir que vayas tranquilo, pero inténtalo. Ve descansado, duerme lo suficiente y despiértate con el tiempo necesario para desayunar correctamente y hacer la digestión. Creo que uno de los primeros artículos que escribí puede ser de ayuda para ti; en él hablo sobre algunos consejos para tus primeras competiciones (<https://pedaleaconciencia.com/mountain-bike/carreras-mtb-afrontar-tus-primeras-participaciones/>), échale un ojo. Y en lo referente al ritmo que debes llevar, espero que durante estas semanas, además de haber mejorado tu condición física, también te conozcas un poco mejor y estés más cerca de conocer dónde están tus límites. Sobre todo al principio, cuando eres novato y basándome en mi experiencia personal, el pulsómetro no es muy fiable, puedes ir entre 10 y 15 pulsaciones por minuto por encima de lo normal simplemente por el hecho de estar nervioso y excitado por la competición. Confía en tus sensaciones y confírmalas con la lectura de tu pulso. Hay que conseguir pedalear de menos a más y llegar con energía a los últimos kilómetros. Por facilitaros una referencia, será complicado que bajéis del 75% de vuestra FCM (salvo en tramos de bajada). Tratad de no superar el 85% y si lo hacéis, que sea en momentos puntuales y de corta duración.

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

PLAN DE ENTRENAMIENTO P-2

Está pensado para todas aquellas personas que tienen poco tiempo entre semana.

El entrenamiento principal, en bicicleta, se realiza durante el fin de semana y además se añaden dos días más de ejercicio aeróbico que se puede realizar los martes, miércoles o jueves (en la planificación que encontrarás a continuación, lo he marcado siempre los martes y jueves).

¿POR QUÉ EJERCICIO AERÓBICO ENTRE SEMANA EN LUGAR DE AÑADIR DOS DÍAS MÁS DE BICICLETA?

Como ya he comentado, este plan está orientado a personas con escaso tiempo de lunes a viernes. En ocasiones, pasamos trabajando todo el día fuera de casa, pero disponemos de un hueco de más de una hora para comer. Podría ser viable emplear parte de este tiempo para entrenar, pero hacerlo en bicicleta puede que sea imposible para nosotros. Como alternativa te propongo las siguientes prácticas deportivas: carrera, natación, comba, patinaje, clase de ciclo-indoor, máquina elíptica... Incluso, si no queda otra alternativa, salir a caminar deprisa.

En cualquier caso, si no pudieras aprovechar parte del descanso para comer, tendrías que realizar el esfuerzo de madrugar o retrasar la hora de dormir entre 30 y 45 minutos, un par de días a la semana.

POSIBLES VARIACIONES DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

- Pasar el entrenamiento del martes o el jueves al miércoles.
- Intercambiar el entrenamiento del martes o jueves con el del sábado.
- Cambiar el entrenamiento de martes o jueves por 1h de entrenamiento en bicicleta, al 65%-70% de la FCM.

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-1		35' - 40' Aeróbico 60%-80% FCM		35' - 40' Aeróbico 60%-80% FCM		1h Bici 60%-70% FCM	2h Bici 60%-75%FCM

Esta primera semana de entrenamiento podría considerarse como una adaptación; es bastante suave en comparación a lo que está por venir.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-2		35' - 40' Aeróbico 60%-80% FCM		35' - 40' Aeróbico 60%-80% FCM		1h30' Bici 65%-75% FCM	2h Bici 65%-80% FCM Fartlek (85%)

Primera sesión de fartlek del plan de ocho semanas. Recuerda aprovechar las rampas y desnivel de los recorridos para aumentar gradualmente el ritmo y no superes los dos minutos. Lleva tus pulsaciones, poco a poco, hasta el 85% de tu FCM. Descansa varios minutos (al menos cinco) antes de realizar otro cambio de intensidad.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-3		40' - 45' Aeróbico 60%-80% FCM		40' - 45' Aeróbico 60%-80% FCM		1h30' Bici 65%-75% FCM	2h30' Bici 65%-80% FCM Fartlek (85%)

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-4			35' - 40' Aeróbico 60%-80% FCM			1h Bici 60%-75% FCM	2h Bici 60%-80%FCM

Pero... ¿Qué pasa? ¿Por qué esta semana hago menos horas? Toca asimilar la carga de entrenamiento de las tres semanas anteriores, para ello, se baja el ritmo, tanto en volumen (3 días en lugar de 4) como en intensidad. Hay que aprender y grabar “a fuego” en nuestra mente que el descanso también es entrenamiento (y de mucho valor).

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-5		40' - 45' Aeróbico 60%-80% FCM		40' - 45' Aeróbico 60%-80% FCM		1h45' Bici 65%-80% FCM	2h30' Bici 65%-80% FCM Fartlek (85%) <u>Subida de 15'</u> <u>80%-90% FCM</u>

Por favor, lee los comentarios de esta misma semana (la quinta) en la primera planificación de entrenamiento (página 16).

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-6		45' - 50' Aeróbico 60%-80% FCM		45' - 50' Aeróbico 60%-80% FCM		1h45' Bici 65%-80% FCM	3h Bici 65%-80% FCM Fartlek (85%) <u>Subida de 20'</u> <u>80%-90% FCM</u>

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-7		45' - 50' Aeróbico 60%-80% FCM		45' - 50' Aeróbico 60%-80% FCM		2h Bici 65%-80% FCM	3h30' Bici 65%-80% FCM Fartlek (85%) <u>Subida de 25'</u> <u>80%-90% FCM</u>

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-8			35' - 40' Aeróbico 60%-80% FCM			1h Bici 60%-75% FCM <u>2x1km</u> <u>85%-90% FCM</u>	DÍA DE LA PRUEBA

Por favor, lee los comentarios de esta misma semana (la octava) en la primera planificación de entrenamiento (página 18).

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

PLAN DE ENTRENAMIENTO P-3

Plan de entrenamiento de 3 días en los que todas las sesiones se realizan en bicicleta. Está pensado para todas aquellas personas con poco tiempo entre semana pero que podrían conseguir algo de tiempo extra un día.

Los entrenamientos largos en bicicleta se realizan durante el fin de semana y añade un día más con menos duración a realizar los martes, miércoles o jueves (en la planificación que encontrarás a continuación, lo he marcado siempre los miércoles).

POSIBLES VARIACIONES DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

- Pasar el entrenamiento del miércoles al martes o al jueves.
- Intercambiar el entrenamiento del miércoles con el del sábado.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-1			1h Bici 60%-70% FCM			1h Bici 60%-70% FCM	2h Bici 60%-75%FCM

Esta primera semana de entrenamiento podría considerarse como una adaptación; es bastante suave en comparación a lo que está por venir.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-2			1h Bici 65%-75% FCM			1h30' Bici 65%-75% FCM	2h Bici 65%-80% FCM Fartlek (85%)

Primera sesión de fartlek del plan de ocho semanas. Recuerda aprovechar las rampas y

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

desnivel de los recorridos para aumentar gradualmente el ritmo y no superes los dos minutos. Lleva tus pulsaciones, poco a poco, hasta el 85% de tu FCM. Descansa varios minutos (al menos cinco) antes de realizar otro cambio de intensidad.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-3			1h Bici 65%-75% FCM			1h30' Bici 65%-75% FCM	2h30' Bici 65%-80% FCM Fartlek (85%)

A partir de la tercera semana, en los entrenamientos del miércoles, se pueden incluir “sprints” cortos, de 10 segundos de duración, en los que se pedalea al máximo. Después de cada *sprint*, rodar un par de minutos por debajo del 65% de la FCM y esperar, al menos, 5 minutos para realizar el siguiente. Realizar 3 o 4 *sprints*, no más.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-4			1h Bici 65%-75% FCM			1h Bici 60%-75% FCM	2h Bici 60%-80% FCM

Pero... ¿Qué pasa? ¿Por qué esta semana hago menos horas? Toca asimilar la carga de entrenamiento de las tres semanas anteriores, para ello, se baja el ritmo, tanto en volumen (3 días en lugar de 4) como en intensidad. Hay que aprender y grabar “a fuego” en nuestra mente que el descanso también es entrenamiento (y de mucho valor).

Esta semana no se hacen *sprints* los miércoles.

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-5			1h30' Bici 65%-80% FCM			1h30' Bici 65%-80% FCM	2h30' Bici 65%-80% FCM Fartlek (85%) <u>Subida de 15'</u> <u>80%-90% FCM</u>

Por favor, lee los comentarios de esta misma semana (la quinta) en la primera planificación de entrenamiento (página 16).

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-6			1h30' Bici 65%-80% FCM			1h45' Bici 65%-80% FCM	3h Bici 65%-80% FCM Fartlek (85%) <u>Subida de 20'</u> <u>80%-90% FCM</u>

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-7			1h30' Bici 65%-80% FCM			2h Bici 65%-80% FCM	3h30' Bici 65%-80% FCM Fartlek (85%) <u>Subida de 25'</u> <u>80%-90% FCM</u>

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-8			1h Bici 65%-75% FCM			1h Bici 60%-75% FCM <u>2x1km</u> <u>85%-90% FCM</u>	DÍA DE LA PRUEBA

Por favor, lee los comentarios de esta misma semana (la octava) en la primera planificación de entrenamiento (página 18).

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

PLAN DE ENTRENAMIENTO P-4

Plan de entrenamiento de 4 días, 3 sobre la bicicleta y uno más en otra disciplina deportiva de carácter aeróbico: carrera, natación, comba, patinaje, clase de ciclo-indoor, máquina elíptica... Incluso, si no queda otra alternativa, salir a caminar deprisa.

Está pensado para todas aquellas personas que podrían conseguir algo de tiempo extra un día entre semana. El otro entrenamiento (running, natación, etc.) se podría hacer en los huecos de la comida o a primera o última hora del día (revisa el plan de entrenamiento P-2) en caso de disponer de poco tiempo.

El entrenamiento principal, en bicicleta, se realiza durante el fin de semana. Los otros dos días se puede realizar los martes, miércoles o jueves (en la planificación que encontrarás a continuación, lo he marcado siempre los martes y jueves).

POSIBLES VARIACIONES DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

- Pasar el entrenamiento del martes o el jueves al miércoles.
- Intercambiar los entrenamientos de martes y jueves.
- Intercambiar el entrenamiento del jueves con el del sábado.
- Cambiar el entrenamiento de los martes por 1h de entrenamiento en bicicleta, al 65%-70% de la FCM.

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-1		35' - 40' Aeróbico 60%-80% FCM		1h Bici 60%-70% FCM		1h Bici 60%-70% FCM	2h Bici 60%-75%FCM

Esta primera semana de entrenamiento podría considerarse como una adaptación; es bastante suave en comparación a lo que está por venir.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-2		35' - 40' Aeróbico 60%-80% FCM		1h Bici 65%-75% FCM		1h30' Bici 65%-75% FCM	2h Bici 65%-80% FCM Fartlek (85%)

Primera sesión de fartlek del plan de ocho semanas. Recuerda aprovechar las rampas y desnivel de los recorridos para aumentar gradualmente el ritmo y no superes los dos minutos. Lleva tus pulsaciones, poco a poco, hasta el 85% de tu FCM. Descansa varios minutos (al menos cinco) antes de realizar otro cambio de intensidad.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-3		40' - 45' Aeróbico 60%-80% FCM		1h Bici 65%-75% FCM		1h30' Bici 65%-75% FCM	2h30' Bici 65%-80% FCM Fartlek (85%)

A partir de la tercera semana, en los entrenamientos del jueves, se pueden incluir “sprints” cortos, de 10 segundos de duración, en los que se pedalea al máximo. Después de cada *sprint*, rodar un par de minutos por debajo del 65% de la FCM y esperar, al menos,

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

5 minutos para realizar el siguiente. Realizar 3 o 4 *sprints*, no más.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-4			1h Bici 65%-75% FCM			1h Bici 60%-75% FCM	2h Bici 60%-80%FCM

Pero... ¿Qué pasa? ¿Por qué esta semana hago menos horas? Toca asimilar la carga de entrenamiento de las tres semanas anteriores, para ello, se baja el ritmo, tanto en volumen (3 días en lugar de 4) como en intensidad. Hay que aprender y grabar “a fuego” en nuestra mente que el descanso también es entrenamiento (y de mucho valor).

Esta semana no se hacen *sprints* los miércoles.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-5		40' - 45' Aeróbico 60%-80% FCM		1h30' Bici 65%-80% FCM		1h30' Bici 65%-80% FCM	2h30' Bici 65%-80% FCM Fartlek (85%) <u>Subida de 15'</u> <u>80%-90% FCM</u>

Por favor, lee los comentarios de esta misma semana (la quinta) en la primera planificación de entrenamiento (página 16).

Fíjate que se incrementa de 1h a 1h30' el entrenamiento de los jueves. Esto se mantendrá así las siguientes dos semanas.

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-6		45' - 50' Aeróbico 60%-80% FCM		1h30' Bici 65%-80% FCM		1h45' Bici 65%-80% FCM	3h Bici 65%-80% FCM Fartlek (85%) <u>Subida de 20'</u> <u>80%-90% FCM</u>

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-7		45' - 50' Aeróbico 60%-80% FCM		1h30' Bici 65%-80% FCM		2h Bici 65%-80% FCM	3h30' Bici 65%-80% FCM Fartlek (85%) <u>Subida de 25'</u> <u>80%-90% FCM</u>

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana-8			1h Bici 65%-75% FCM			1h Bici 60%-75% FCM <u>2x1km</u> <u>85%-90% FCM</u>	DÍA DE LA PRUEBA

Por favor, lee los comentarios de esta misma semana (la octava) en la primera planificación de entrenamiento (página 18).

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

Y PARA FINALIZAR...

Tranquilo, no hay mucho más que decir (al menos, de momento). Fija tu objetivo, ilusióname y lleva tu motivación al 120%, pero sobre todo, disfruta del camino, de cada entrenamiento. No sólo estás preparando una marcha ciclista, también estás inmerso en una rutina de entrenamiento, un hábito saludable que debe mejorar tu vida, tu bienestar; acompáñalo de unas buenas pautas nutricionales y de descanso para que tu evolución sea completa.

No te frustres si pierdes algún entrenamiento o si debes acortarlo por falta de tiempo (menos es mejor que nada). Trata de que esto ocurra lo menos posible, pero recuerda, no somos profesionales y nuestro salario no depende de nuestro rendimiento deportivo. En caso de no realizar un entrenamiento, no trates de recuperarlo al día siguiente; descansa y estate preparado para dar lo mejor de ti en el próximo.

Me tendrás aquí para apoyarte y trataré de resolver tus dudas, ya sabes, en entrenamiento@pedaleaconciencia.com. También puedes hacerlo a través del formulario de contacto de mi web, pedaleaconciencia.com y en redes sociales.

¡¡Mucho ánimo!!

Guía de entrenamiento ciclista de Pedalea con Ciencia

Prepara tu primera marcha MTB o Cicloturista en 8 semanas

pedaleaconciencia.com

- Esta guía es propiedad intelectual de Jose Juan Ruano, creador de pedaleaconciencia.com, si estás interesado en reproducir pequeños fragmentos puedes hacerlo, pero por favor, cita la fuente (Pedalea con Ciencia).
- Te agradezco por adelantado que remitas a tus amigos y contactos a pedaleaconciencia.com para que consigan esta guía de entrenamiento.