

# PLAN DE ENTRENAMIENTO CICLISTA ACTIVO

**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY

<b>Deporte:</b>	Ciclismo
<b>Nivel:</b>	Ciclista activo
<b>Duración:</b>	8 semanas
<b>Alcance:</b>	Entrenamiento de ciclismo con Kéo Power
<b>Actividades incluidas:</b>	Ciclismo de resistencia. Intervalos.

## Protocolo de prueba POLAR

Al iniciar el entrenamiento con un medidor de potencia, necesitas establecer determinados parámetros: Primer umbral funcional (FTP, por sus siglas en inglés) y a continuación las zonas de entrenamiento. Estas zonas se calculan a partir del FTP. El FTP es la potencia máxima en vatios que produces en un intervalo de 60 minutos. Para obtener estos valores más fácilmente, haz una prueba de campo de 30 minutos, tanto al aire libre como en interior, asegurándote de que el equipo está calibrado correctamente y sea el mismo todas las veces que realices esta prueba.

### Paso 1.

#### CALENTAMIENTO

Pedaleo de calentamiento de 30 minutos, con dos periodos de 1 minuto con muy alta cadencia y 5 minutos con una carga creciente, aumentando hasta el esfuerzo máximo. Pedaleo tranquilo los últimos 5 minutos del Paso 1.

### Paso 2.

#### RECORRIDO DE PRUEBA

30 minutos de esfuerzo máximo continuo

Algunos consejos para el recorrido de prueba:

No empieces con un nivel de intensidad excesivamente alto. Recuerda que deberás mantener la misma potencia producida durante todo el recorrido de prueba (30 minutos). Si conoces tu límite de frecuencia cardíaca anaeróbica, puedes usarlo para ajustar tu nivel de intensidad durante el recorrido de prueba. Si sientes que puedes sobrepasar tu límite de frecuencia cardíaca anaeróbica, puedes hacerlo durante los últimos 10 minutos del recorrido. Si hay una gran diferencia entre la potencia producida media durante los primeros 10 minutos y los últimos 10 minutos de la prueba (más del 15% de diferencia), debes intentar repetir la prueba en otro momento. Una gran variación de la potencia producida media significa que tu esfuerzo durante la ruta de prueba no fue uniforme.

Haz esta prueba cuando te hayas recuperado plenamente y sientas que estás al menos en tu «estado de forma normal».

Si una ruta de prueba de 30 minutos se te hace demasiado larga, tienes la opción de hacer una prueba de 20 minutos. La duración óptima de la ruta de prueba es de 1 hora.

### Paso 3.

#### ENFRIAMIENTO

20 minutos de pedaleo suave para enfriar.

Lo ideal serían 60 minutos.

Un tiempo de 20 minutos es más fácil de repetir. Es importante repetir la prueba periódicamente.

#### Intensidad de entrenamiento y terminología:

E (Endurance) = Resistencia

SE (Strength Endurance) = Resistencia de fuerza

SST (Sweet Spot Training) = Entrenamiento en punto óptimo

FTP = Umbral

AC (Anaerobic Capacity) = Capacidad anaeróbica

Encontrarás más planes de entrenamiento en

[http://www.polariberica.es/es/es/entrena\\_con\\_polar/planes\\_de\\_entrenamiento](http://www.polariberica.es/es/es/entrena_con_polar/planes_de_entrenamiento)

# PLAN DE ENTRENAMIENTO CICLISTA ACTIVO

**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY

## ▶ SEMANAS 1 – 2

1 x ciclismo	<b>VO2máx 4 x 6 min al 105 - 113%</b> Duración 120 minutos, distancia 60 km  30 min calentamiento, incluidos 5 min a mayor velocidad 4 x 6 min al 105 - 113% con un descanso de 5 min entre series 20 min enfriamiento
1 x ciclismo	<b>E 90 min al 56 - 75% SE</b> Duración 90 minutos, distancia 50 km  20 min calentamiento 4 x 5 min al 70 - 75% con rpm altas >100 (spinning de resistencia), 10 min suaves entre series 15 min enfriamiento al volver al punto de partida
1 x ciclismo	<b>AC 10 x 30 s al 200%</b> Duración 120 minutos  30 min calentamiento 10 x 30 s al 200% con una pausa de 2 min 30 min enfriamiento al volver al punto de partida
1 x ciclismo	<b>E 180 min con rep. fuerza</b> Duración 180 minutos, distancia 90 km  60 min calentamiento con algunos sprints de preparación 5 x 7 s al máximo con una pausa de 3 min - empezar a velocidad casi 0 y pedalear con intensidad en una marcha larga 20 min pedaleo suave 5 x 7 s con una pausa de 3 min, repetir lo indicado arriba 30 min enfriamiento al volver al punto de partida
1 x ciclismo	<b>E 210 min al 60 - 75% 2 x 20 min + 5 x 3 min</b> Duración 210 minutos, distancia 90 km  30 min a ritmo normal/calentamiento 2 x 20 min al 91 - 105% con 10 min entre series 20 min a ritmo normal 5 x 3 min al 120% con una pausa de 3 min 30 min a ritmo normal

# PLAN DE ENTRENAMIENTO CICLISTA ACTIVO

**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY

## ▶ SEMANAS 3 – 4

1 x ciclismo	<b>AC 5 x 2 min + 5 x 1 min + 5 x 30 s</b> Duración 120 minutos, distancia 60 km  20 min calentamiento 5 x 2 min al 135%, pausa de 3 min 10 min a ritmo normal 5 x 1 min al 150%, pausa de 2 min 10 min a ritmo normal 5 x 30 s al 200%, pausa de 2 min 20 min enfriamiento
1 x ciclismo	<b>VO2máx 5 x 4 min al 105 - 120%</b> Duración 120 minutos, distancia 60 km  20 min calentamiento, incluidos 3 x 1 min a mayor velocidad 5 x 4 min al 106 - 120% con pausa de 4 min 20 min enfriamiento
1 x ciclismo	<b>FTP 2 x 20 min al 91 - 105%</b> Duración 90 minutos, distancia 50 km  20 min calentamiento, incluidos 3 x 1 con carga creciente 2 x 20 min al 91 - 105% con una pausa de 5 min 20 min enfriamiento
1 x ciclismo	<b>E 120 min al 75 - 90% AC/resistencia</b> Duración 120 minutos, distancia 60 km  20 min calentamiento 20 min al 75 - 90% 10 min suave 6 x 1 min al 150% con una pausa de 1 min 10 min suave 20 min al 75 - 90% 20 min enfriamiento
1 x ciclismo	<b>E 240 min al 60 - 75% 2 x 20 min + 3 x 5 min</b> Duración 240 minutos, distancia 120 km  60 min a ritmo normal/calentamiento 2 x 20 min al 91 - 105% con pausa de 20 min entre series 30 min a ritmo normal 3 x 5 min al 113% con una pausa de 5 min 60 min a ritmo normal

# PLAN DE ENTRENAMIENTO CICLISTA ACTIVO

**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY







## ▶ SEMANAS 5 – 6

1 x ciclismo	<b>E 60 min al 55 - 65%</b> Duración 60 minutos, distancia 30 km  Ruta de recuperación
1 x ciclismo	<b>AC 8 x 1 min + 4 x 30 s</b> Duración 150 minutos  30 min calentamiento 8 x 1 min al 150% con una pausa de 2 min 15 min pedaleo suave 4 x 30 s al 200% con una pausa de 2 min 30 min enfriamiento
1 x ciclismo	<b>AC 10 x 40 s/20 x 2 al 150%</b> Duración 90 minutos, distancia 60 km  30 min calentamiento 10 x 40 s al 150% con una pausa de 20 s 15 min suave 10 x 40 s al 150% con una pausa de 20 s 20 min enfriamiento
1 x ciclismo	<b>E 60 min al 55 - 65%</b> Duración 60 minutos, distancia 30 km  Ruta de recuperación
1 x ciclismo	<b>VO2máx 10 x 3 min al 113 - 120%</b> Duración 120 minutos, distancia 50 km  30 min calentamiento 5 x 3 min al 113 - 120% con una pausa de 3 min 15 min suave 5 x 3 min al 113 - 120% con una pausa de 3 min 20 min enfriamiento al volver al punto de partida
1 x ciclismo	<b>E 240 min al 60 - 75% ruta en grupo</b> Duración 240 minutos, distancia 150 km  Ruta de resistencia uniforme en grupo - mantén el control y mantén la intensidad al 70 - 75% al ir en cabeza y en los ascensos

# PLAN DE ENTRENAMIENTO CICLISTA ACTIVO



## ▶ SEMANAS 7 – 8

	1 x ciclismo	<b>AC 8 x 2 min + 4 x 30 s</b> Duración 150 minutos  30 min calentamiento 8 x 2 min al 135% con una pausa de 2 min 15 min pedaleo suave 4 x 1 min al 150% con una pausa de 2 min 30 min enfriamiento
	1 x ciclismo	<b>VO2máx 4 x 5 min al 113%</b> Duración 120 minutos, distancia 60 km  20 min calentamiento 5 x 5 min al 105 - 120% con una pausa de 5 min o más 20 min enfriamiento al volver al punto de partida
	1 x ciclismo	<b>E 60 min al 55 - 65%</b> Duración 60 minutos, distancia 30 km  Ruta de recuperación
	1 x ciclismo	<b>E 60 min al 55 - 65%</b> Duración 60 minutos, distancia 30 km  Ruta de recuperación
	1 x ciclismo	<b>AC/FTP 5 x 2 min + 15 min</b> Duración 120 minutos  30 min calentamiento, incluidos 5 min al 91 - 105% 5 x 2 min al 135% con una pausa de 3 min entre series ¡15 min con la máxima intensidad que puedas! 20 min enfriamiento
	1 x ciclismo	<b>E 240 min al 60 - 75% 2 x 20 min + 3 x 5 min</b> Duración 240 minutos, distancia 120 km  60 min a ritmo normal/calentamiento 2 x 20 min al 91 - 105% con una pausa de 20 min entre series 30 min a ritmo normal 3 x 5 min al 113% con una pausa de 5 min 60 min a ritmo normal