

Plan de entrenamiento de 12 semanas para paseo de 50 millas en bicicleta

Notas del plan:

Un entrenamiento consistente es la clave para obtener el mejor rendimiento deportivo. Las claves de la constancia son el entrenamiento estructurado, la moderación y el descanso. Este plan de entrenamiento está periodizado, lo que significa que hay 3 semanas en las que el kilometraje y la intensidad aumentan, seguidas de una semana de recuperación para permitir que su cuerpo descanse y se fortalezca. Si empiezas a sentirte cansado, es una buena idea tomar un día de descanso extra o acortar un entrenamiento para no lesionarte o sobreentrenarte, o simplemente para permitir que tu cuerpo se adapte a pasar más tiempo sobre la bicicleta.

Este plan es una guía. Hay una gran diferencia entre subir y bajar una colina en una bicicleta comparado con cuando se corre o se camina - Asegúrese de tener esto en cuenta al planificar su ruta para su viaje.

Siéntase libre de reorganizar el programa de viaje para que funcione para usted, pero asegúrese de repartir los días de descanso a lo largo de la semana.

Explicaciones de los ejercicios:

Entrenamiento interdisciplinario: El entrenamiento puede aumentar tu forma física y ayudarte a prevenir las lesiones por sobre-entrenamiento. Escoge un deporte o una actividad que te guste, ¡combínalo! Senderismo, correr, natación, yoga, bicicleta de montaña, clases de gimnasia en grupo y paseos son buenas opciones.

Descanso: Es **muy importante** incorporar días de descanso a tu entrenamiento. Los entrenamientos descomponen el cuerpo, el descanso lo reconstruye. Sin embargo, Descansar no significa que debes convertirte en un teledicto. Incluso los días de descanso deben incluir alguna actividad física ligera o ejercicios de movilidad. Puede participar en una clase de yoga suave o dar un paseo por la tarde.

Una nota sobre la intensidad: No hay que ir a tope. La velocidad variará en función de la intensidad de cada persona. Y eso está bien. Acepta dónde estás. Encuentra tu ritmo y sé constante. Los tiempos mejorarán con, bueno, el tiempo.

Intensidad leve: Apunta a un 30% de lo que crees que será tu velocidad máxima. Piensa en tu respiración, ¿podrías cantar? Estás en una intensidad leve

Intensidad moderada: Una vez más, intensidad moderada. Apunta a un 50% de lo que crees que será tu velocidad máxima. Piensa en tu respiración, ¿podrías hablar en frases cortas antes de tener que tomar aire? Si es así, estás en una intensidad moderada

Intensidad vigorosa: Apunta a un 80% de lo que crees que será tu velocidad máxima. Piensa en tu respiración, ¿podrías hablar una o dos palabras entre respiraciones? Si es así, estás en una intensidad vigorosa.

Semana	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab	Dom
<u>1</u>	1-milla paseo fácil. Asegúrate de que tu bicicleta funciona bien. No querrás tener problemas lejos de casa.	Día de recuperación, intensidad leve. Da un paseo por tu barrio, haz algunos estiramientos ligeros.	Entrenamiento interdisciplinario Considere la posibilidad de inscribirse en una clase de ejercicio o de yoga, o de ver algún recurso virtuales.	Descansa	3-millas Paseo de leve intensidad	7-millas paseo de intensidad moderada. Primer paseo de fin de semana	Descansa
<u>2</u>	3-millas Paseo de leve intensidad.	Día de recuperación, intensidad leve. Da un paseo por tu barrio, haz algunos estiramientos ligeros.	Entrenamiento interdisciplinario	Descansa	5-millas Paseo de leve intensidad	10-millas paseo de intensidad moderada.	Descansa
<u>3</u>	5-millas Paseo de leve intensidad	Día de recuperación, intensidad leve. Da un paseo por tu barrio, haz algunos estiramientos ligeros.	Entrenamiento interdisciplinario	Descansa	7-millas Paseo de leve intensidad	15-millas paseo de intensidad moderada	Descansa
<u>4</u>	3-millas Paseo de leve intensidad.	Día de recuperación, intensidad leve. Da un paseo por tu barrio, haz algunos estiramientos ligeros.	Entrenamiento interdisciplinario	Descansa	5-millas Paseo de leve intensidad	10-millas paseo de intensidad moderada.	Descansa
<u>5</u>	7-millas Paseo de leve	Día de recuperación, intensidad	Entrenamiento interdisciplinario	Descansa	10-millas Paseo de leve	20-millas paseo de intensidad	Descansa

	intensidad	leve.□□Da un paseo por tu barrio, haz algunos estiramientos ligeros.			intensidad	moderada	
<u>6</u>	10-millas Paseo de leve intensidad	Día de recuperación , intensidad leve.□□Da un paseo por tu barrio, haz algunos estiramientos ligeros.	Entrenamiento interdisciplinario	Descansa	12-millas Paseo de leve intensidad	25-millas paseo de intensidad moderada	Descansa
<u>7</u>	12-millas Paseo de leve intensidad	Día de recuperación , intensidad leve.□□Da un paseo por tu barrio, haz algunos estiramientos ligeros.	Entrenamiento interdisciplinario	Descansa	15-millas Paseo de leve intensidad	30-millas paseo de intensidad moderada	Descansa
<u>8</u>	10-millas Paseo de leve intensidad	Día de recuperación , intensidad leve.□□Da un paseo por tu barrio, haz algunos estiramientos ligeros.	Entrenamiento interdisciplinario	Descansa	12-millas Paseo de leve intensidad	20-millas paseo de intensidad moderada	Descansa
<u>9</u>	15-millas Paseo de leve intensidad	Día de recuperación , intensidad leve.□□Da un paseo por tu barrio, haz algunos estiramientos ligeros.	Entrenamiento interdisciplinario	Descansa	15-millas Paseo de leve intensidad	35-millas paseo de intensidad moderada	Descansa
<u>10</u>	15-millas Paseo de leve intensidad	Día de recuperación , intensidad leve.□□Da un paseo por tu barrio, haz algunos estiramientos ligeros.	Entrenamiento interdisciplinario	Descansa	18-millas Paseo de leve intensidad	40-millas paseo de intensidad moderada	Descansa
<u>11</u>	15-millas	Día de	Entrenamiento	Descansa	15-millas	35-millas	Descansa

	Paseo de leve intensidad	recuperación , intensidad leve.□□Da un paseo por tu barrio, haz algunos estiramientos ligeros.	interdisciplinario	a	Paseo de leve intensidad	paseo de intensidad moderada	a
12	15-millas Paseo de leve intensidad	Día de recuperación , intensidad leve.□□Da un paseo por tu barrio, haz algunos estiramientos ligeros.	Entrenamiento interdisciplinario	Descansa	10-millas Paseo de leve intensidad	50-millas ¡A pedalear!	Descansa