

FEBRERO 2014



		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Día		24	25	26	27	28	1	2
Semana 8	Descripción de la carga	Descanso	90' Fuerza Series: 4 Repts:10-13 (ajustando nº repts) Veloc: 1":1" Carácter: Medio Fatiga: Al final de cada ejercicio	60' 30' Técnica de pedalada con la BTT en rodillo Sin sobrepasar el 85% FCM	Descanso	90' Fuerza Series: 4 Repts:10-13 (ajustando nº repts) Veloc: 1":1" Carácter: Medio Fatiga: Al final de cada ejercicio	150' BTT Incluye en la parte central del entrenamiento 3 subidas en puerto con 5% desnivel aprox. 3x15' 85-87,5% FCM Rec: Bajada	240' BTT 70-75% FCM

MARZO 2014



		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Día		3	4	5	6	7	8	9
Semana 9	Descripción de la carga	Descanso	90' Fuerza Series: 4 Repts:10-13 (ajustando nº repts) Veloc: 1":1" Carácter: Medio Fatiga: Al final de cada ejercicio	75' 40' Técnica de pedalada con la BTT en rodillo Sin sobrepasar el 85% FCM	Descanso	90' Fuerza Series: 4 Repts:10-13 (ajustando nº repts) Veloc: 1":1" Carácter: Medio Fatiga: Al final de cada ejercicio	150' BTT Incluye en la parte central del entrenamiento 3 subidas en puerto con 5% desnivel aprox. 3x20' 85-87,5% FCM Rec: Bajada	270' BTT 70-75% FCM

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Día		10	11	12	13	14	15	16
Semana 10	Descripción de la carga	Descanso	90' Fuerza Series: 4 Repts:10-13 (ajustando nº repts) Veloc: 1":1" Carácter: Medio Fatiga: Al final de cada ejercicio	90' 50' Técnica de pedalada con la BTT en rodillo Sin sobrepasar el 85% FCM	Descanso	90' Fuerza Series: 4 Repts:10-13 (ajustando nº repts) Veloc: 1":1" Carácter: Medio Fatiga: Al final de cada ejercicio	180' BTT Incluye en la parte central del entrenamiento 3 subidas en puerto con 5% desnivel aprox. 4x18' 85-87,5% FCM Rec: Bajada	270' BTT 70-75% FCM

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
S	Día	17	18	19	20	21	22	23

	Descripción de la carga	Descanso	90' Fuerza Series: 2 Repts:10-13 (ajustando nº repts) Veloc: 1":1" Carácter: Medio Fatiga: Al final de cada ejercicio	45' 20' Técnica de pedalada con la BTT en rodillo Sin sobrepasar el 85% FCM	Descanso	90' Fuerza Series: 2 Repts:10-13 (ajustando nº repts) Veloc: 1":1" Carácter: Medio Fatiga: Al final de cada ejercicio	100' BTT Incluye en la parte central del entrenamiento 3 subidas en puerto con 5% desnivel aprox. 2x15' 85-87,5% FCM Rec: Bajada	150' BTT 70-75% FCM
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Día	24	25	26	27	28	29	30
Semana 12	Descripción de la carga	Descanso	90' Fuerza Series: 4 Repts:10-13 (ajustando nº repts) Veloc: 1":1" Carácter: Medio Fatiga: Al final de cada ejercicio	120' BTT Incluye en la parte central del entrenamiento: 3x (6' 70-75%FCM+4' 77,5-85%FCM+2' 87,5-92,5%FCM). Realízalo de forma continua durante los 36'.	Descanso	90' Fuerza Series: 4 Repts:10-13 (ajustando nº repts) Veloc: 1":1" Carácter: Medio Fatiga: Al final de cada ejercicio	180' BTT Incluye en la parte central del entrenamiento 3 subidas en puerto con 5% desnivel aprox. 2x30' 85-87,5% FCM Rec: Bajada	270' BTT 70-75% FCM

ABRIL 2014



		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Día	31	1	2	3	4	5	6
Semana 13	Descripción de la carga	Descanso	90' Fuerza Series: 4 Repts:10-13 (ajustando nº repts) Veloc: 1":1" Carácter: Medio Fatiga: Al final de cada ejercicio	120' BTT Incluye en la parte central del entrenamiento: 3x (4' 70-75%FCM+6' 77,5-85%FCM+2' 87,5-92,5%FCM). Realízalo de forma continua durante los 36'.	Descanso	90' Fuerza Series: 4 Repts:10-13 (ajustando nº repts) Veloc: 1":1" Carácter: Medio Fatiga: Al final de cada ejercicio	180' Incluye en la parte central del entrenamiento 3 subidas en puerto con 5% desnivel aprox. 2x30' 85-87,5% FCM Rec: Bajada	300' BTT 70-75% FCM