

## FEBRERO 2014



|                 |                                | Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves    | Viernes  | Sábado  | Domingo         |
|-----------------|--------------------------------|---|--|--|-----------|--|---|-----------------|
| <b>Semana 8</b> | <b>Día</b>                     | <b>24</b>   | <b>25</b>  | <b>26</b>  | <b>27</b> | <b>28</b>  | <b>1</b>  | <b>2</b>        |
|                 | <b>Descripción de la carga</b> | Descanso<br>Opción: 75' al 70-75% FCM<br>Cadencia de pedaleo 90-95rpm | 90'<br>Fuerza<br>Series: 4<br>Repts:10-13<br>(ajustando nº repts)<br>Veloc: 1":1"<br>Carácter: Medio<br>Fatiga: Al final de cada ejercicio | 60'<br>30' Técnica de pedalada en rodillo<br>Sin sobrepasar el 85% FCM | Descanso  | 90'<br>Fuerza<br>Series: 4<br>Repts:10-13<br>(ajustando nº repts)<br>Veloc: 1":1"<br>Carácter: Medio<br>Fatiga: Al final de cada ejercicio | 150'<br>Incluye en la parte central del entrenamiento 3 subidas en puerto con 5% desnivel aprox.<br>3x15' 85-87,5% FCM<br>Rec: Bajada | 240' 70-75% FCM |
|                 | <b>PSE</b>                     | 8-9   | 12-13  | 10   |           | 12-13  | 11-12   | 11              |

## MARZO 2014



|                 |                                | Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes  | Sábado  | Domingo         |
|-----------------|--------------------------------|---|--|--|----------|--|---|-----------------|
| <b>Semana 9</b> | <b>Día</b>                     | <b>3</b>  | <b>4</b>   | <b>5</b>   | <b>6</b> | <b>7</b>   | <b>8</b>  | <b>9</b>        |
|                 | <b>Descripción de la carga</b> | Descanso<br>Opción: 60' al 70-75% FCM<br>Cadencia de pedaleo 90-95rpm | 90'<br>Fuerza<br>Series: 4<br>Repts:10-13<br>(ajustando nº repts)<br>Veloc: 1":1"<br>Carácter: Medio<br>Fatiga: Al final de cada ejercicio | 75'<br>40' Técnica de pedalada en rodillo<br>Sin sobrepasar el 85% FCM | Descanso | 90'<br>Fuerza<br>Series: 4<br>Repts:10-13<br>(ajustando nº repts)<br>Veloc: 1":1"<br>Carácter: Medio<br>Fatiga: Al final de cada ejercicio | 150'<br>Incluye en la parte central del entrenamiento 3 subidas en puerto con 5% desnivel aprox.<br>3x20' 85-87,5% FCM<br>Rec: Bajada | 270' 70-75% FCM |
|                 | <b>PSE</b>                     | 8-9   | 12-13  | 10   |          | 12-13  | 12  | 11              |

|                  |                                | Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves    | Viernes  | Sábado  | Domingo         |
|------------------|--------------------------------|---|--|--|-----------|--|---|-----------------|
| <b>Semana 10</b> | <b>Día</b>                     | <b>10</b>   | <b>11</b>  | <b>12</b>  | <b>13</b> | <b>14</b>  | <b>15</b>   | <b>16</b>       |
|                  | <b>Descripción de la carga</b> | Descanso<br>Opción: 45' al 70-75% FCM<br>Cadencia de pedaleo 90-95rpm | 90'<br>Fuerza<br>Series: 4<br>Repts:10-13<br>(ajustando nº repts)<br>Veloc: 1":1"<br>Carácter: Medio<br>Fatiga: Al final de cada ejercicio | 90'<br>50' Técnica de pedalada en rodillo<br>Sin sobrepasar el 85% FCM | Descanso  | 90'<br>Fuerza<br>Series: 4<br>Repts:10-13<br>(ajustando nº repts)<br>Veloc: 1":1"<br>Carácter: Medio<br>Fatiga: Al final de cada ejercicio | 180'<br>Incluye en la parte central del entrenamiento 3 subidas en puerto con 5% desnivel aprox.<br>4x18' 85-87,5% FCM<br>Rec: Bajada | 270' 70-75% FCM |
|                  | <b>PSE</b>                     | 8-9   | 12-13  | 10-11  |           | 12-13  | 12  | 11              |

|                   |                         | Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes  | Sábado  | Domingo   |
|-------------------|-------------------------|---|--|--|----------|--|---|---|
| Semana 11         | Día                     | 17  | 18   | 19   | 20       | 21   | 22  | 23  |
|                   | Descripción de la carga | Descanso  | 90'<br>Fuerza<br>Series: 2<br>Repts:10-13<br>(ajustando nº repts)<br>Veloc: 1":1"<br>Carácter: Medio<br>Fatiga: Al final de cada ejercicio | 45'<br>20' Técnica de pedalada en rodillo<br>Sin sobrepasar el 85% FCM   | Descanso | 90'<br>Fuerza<br>Series: 2<br>Repts:10-13<br>(ajustando nº repts)<br>Veloc: 1":1"<br>Carácter: Medio<br>Fatiga: Al final de cada ejercicio | 100'<br>Incluye en la parte central del entrenamiento 3 subidas en puerto con 5% desnivel aprox.<br>2x15' 85-87,5% FCM<br>Rec: Bajada | 150' 70-75% FCM   |
|                   | PSE                     |   | 11   | 8-9  |          | 11   | 10-11   | 10  |
|                   |                         | Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes  | Sábado  | Domingo   |
| Semana 12         | Día                     | 24  | 25   | 26   | 27       | 28   | 29  | 30  |
|                   | Descripción de la carga | Descanso<br>Opción: 75' al 70-75% FCM<br>Cadencia de pedaleo 90-95rpm | 90'<br>Fuerza<br>Series: 4<br>Repts:10-13<br>(ajustando nº repts)<br>Veloc: 1":1"<br>Carácter: Medio<br>Fatiga: Al final de cada ejercicio | 120'<br>Incluye en la parte central del entrenamiento en subida 5% desnivel<br>2x4x1km 87,5-92,5% FCM<br>Rec: bajada 1km-bajada 1km y rodaje durante 10' 70-75% FCM<br>Cadencia 80-85rpm | Descanso | 90'<br>Fuerza<br>Series: 4<br>Repts:10-13<br>(ajustando nº repts)<br>Veloc: 1":1"<br>Carácter: Medio<br>Fatiga: Al final de cada ejercicio | 180'<br>Incluye en la parte central del entrenamiento 3 subidas en puerto con 5% desnivel aprox.<br>2x30' 85-87,5% FCM<br>Rec: Bajada | 270' 70-75% FCM<br>Incluye 2 puertos en 77,5-85% FCM<br>Cadencia 80-85rpm |
|                   | PSE                     | 8-9   | 12-13  | 13-14  |          | 12-13  | 12  | 11-12   |
| <b>ABRIL 2014</b> |                         |   |  |  |          |  |   |   |
|                   |                         | Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes  | Sábado  | Domingo   |
| Semana 13         | Día                     | 31  | 1  | 2  | 3        | 4  | 5   | 6   |
|                   | Descripción de la carga | Descanso<br>Opción: 60' al 70-75% FCM<br>Cadencia de pedaleo 90-95rpm | 90'<br>Fuerza<br>Series: 4<br>Repts:10-13<br>(ajustando nº repts)<br>Veloc: 1":1"<br>Carácter: Medio<br>Fatiga: Al final de cada ejercicio | 135'<br>Incluye en la parte central del entrenamiento en subida 5% desnivel<br>2x5x1km 87,5-92,5% FCM<br>Rec: bajada 1km-bajada 1km y rodaje durante 10' 70-75% FCM<br>Cadencia 80-85rpm | Descanso | 90'<br>Fuerza<br>Series: 4<br>Repts:10-13<br>(ajustando nº repts)<br>Veloc: 1":1"<br>Carácter: Medio<br>Fatiga: Al final de cada ejercicio | 180'<br>Incluye en la parte central del entrenamiento 3 subidas en puerto con 5% desnivel aprox.<br>2x30' 85-87,5% FCM<br>Rec: Bajada | 300' 70-75% FCM<br>Incluye 3 puertos en 77,5-85% FCM<br>Cadencia 80-85rpm |
|                   | PSE                     | 8-9   | 12-13  | 13-14  |          | 12-13  | 12  | 11-12   |

**Nomenclatura:**

- ✓ FCM: frecuencia cardiaca máxima.
- ✓ 70-75% FCM: al 70-75 por cien de la frecuencia cardiaca máxima. Y así con todos los porcentajes que aparecen en el entrenamiento.
- ✓ Rpm: revoluciones por minuto, hace referencia a la cadencia que debemos mantener al pedalear, teniendo en cuenta que al subir será entre 80-85rpm y al llanear entre 90-95rpm.
- ✓ PSE: Percepción subjetiva del esfuerzo. ¿cuánto creo que me he cansado al realizar este entrenamiento?