



ARMTBike te ofrece un plan de entrenamiento de 12 semanas para prepararte para esta increíble competencia por etapas, Guadalajara / Puerto Vallarta.

Este entrenamiento te servirá para competencias tanto por etapas de más de 4 días, como para maratones y carreras de XC.

Es muy conveniente que tengas un monitor cardíaco de esta manera sera mas fácil tu ascenso cardíaco y fuerza aeróbica.

Si no cuentas con monitor cardíaco entonces debes aprender a tomar tus pulsaciones y conocer tu cuerpo a la perfeccion.

Esperamos este plan de entrenamineto te beneficie aun más.

Att: ARM dirección.

Semana: 1

Lunes: Descanso

Martes: Entrenamiento Circuito dinámico gimnasio

Miércoles: 1h30min. Rodar natural. Desarrollo ligero.Terreno sin dificultad. Cadencia 80-90rpm Zona 1-2

Jueves: 2horas. Series en subida. 4km x 3 series 1km. 90rpm.zona 2 500m. 70rpm zona 3 Asi hasta completar 4km. Recuperación total entre series.

Viernes: Descanso

Sábado: Entrenamiento BTT. Elige un circuito variado de 2 horas aprox. 15min calentamiento<120fc Manten un ritmo medio –alto constante. Graba fc. Max,media,tiempo total.

Domingo: 3-4horas.salida en grupo. Rodar con elevada cadencia 85-95rpm en llano y 80-85rpm en subida.

Elegir recorrido 2 subidas 5km. 2km zona 2 1km zona 3
2km zona 2

Resumen: Zonas de trabajo. Recup <120 Zona 1. 60-70% zona 2. 70-80% Zona 3. 80-90% Zona 4 .90-100%

Semana: 2

Lunes: Descanso

Martes: Entrenamiento Circuito dinámico gimnasio

Miércoles: 1h30. Terreno llano. Zonas 1-2. Desarrollo ligero 80-90rpm.

Jueves: 2horas. Series en terreno sinuoso. 3 ser.x 10min. Progresivas. 5min. Zona 1 3min zona 2 2min zona 3. Rec. Entre ser. 15min<120fc

Viernes: Descanso

Sábado: Realiza el mismo circuito que la semana anterior . Graba y compara los registros.

Domingo: 3-30min. Recorrido con 2 subidas 6-8km. Subimos alternando cadencia y ritmo. 2km.sentado zona 2. 85rpm. 1km de pie 70rpm zona 3. Hasta completar la subida.

Resumen: Zona de trabajo Zona 1. 60-70% zona 2. 70-80% Zona 3. 80-90% Zona 4 .90-100%



Semana: 3

Lunes: Descanso

Martes: Entrenamiento Circuito dinámico gimnasio

Miércoles: 2horas. Rodar suave zona 1-2. Terreno sin dificultad. 80-90rpm.

Jueves: 2h-3h. Subida 6km. 2km zona 3 2km.zon2 2km zona 3. 80-85rpm

Viernes: Descanso

Sábado: 3horas BTT. Recorrido técnico. Continuos cambios de ritmo y desarrollo zonas 1-2. 1 serie en subida por pista. 15 min. Zona 3.

Domingo: 4-5horas. Salida en grupo. Ritmo de competición. En las subidas mantenerse en zona 2-3 en todo momento. Última hora mantener ritmo alto. Zona 2-4

Resumen: Zonas de trabajo. Recup. <120 Zona 1 60-70% Zona 2 70-80% Zona 3 80-90% Zona 4 90-100%.

Semana: 4

Lunes: Descanso

Martes: Entrenamiento Circuito dinámico gimnasio

Miércoles: 2horas. Rodar zona 1-2. Desarrollo ligero. Terreno sin dificultad.

Jueves: Descanso

Viernes: 2horas. 3series x 4min. 2min. 55rpm sentado zona 2. 2min de pie 55 rpm zona 2. Rec/ 8min.

Sábado: 2horas BTT. Mejora técnica . Intensidad baja. Zonas 1-2. Recorrido no debe tener grandes desniveles pero ha de ser con continuos cambios de terreno, que nos obligue a jugar con los desarrollos.

Domingo: 3horas. Terreno de dificultad media. 1 subida 4km. 3km. Zona 2 1km zona 3.

Resumen: Zonas de trabajo. Recup. <120 Zona 1 60-70% Zona 2 70-80% Zona 3 80-90% Zona 4 90-100%.

Semana: 5

Lunes: Descanso total

Martes: Entrenamiento Circuito dinámico gimnasio

Miércoles: 1h30min. Rodar suave. Terreno dificultad baja. Zona 60-80% fc. max. Cadencia alta 80-90rpm.

Jueves: 2horas. Trabajo en subida. 2x12min. 10min. 70-80%.fc .max 2min. de pie. 80-90%. Fc. max. Recuperación total entre series. 20 Últimos minutos vuelta a la calma < 120 pulsaciones.

Viernes: Descanso

Sábado: 2h30min BTT. Series en llano. 3x10min. 70-85 %. Fc. max. Cadencia 90rpm. Recup. Entre ser. 10 min. 20 min. vuelta a la calma.

Domingo: 4horas. Salida en grupo. Elegir recorrido con 2 subidas de 8-10km. Ritmo mantenido 70-80%. Fc.max. últi- mos 2 km. 80-90%. Intentar subir el mayor tiempo posible sentado 80-85rpm. Excepto últimos 2km. que podemos alternar sentado / de pie. Últimos 20 minutos <120 pulaciones.

Resumen: Zonas de trabajo. Recup.<120 Zona 1. 60-70% Zona 2. 70-80% Zona 3. 80-90% Zona 4. 90-100%



Semana: 6

Lunes: Descanso total

Martes: Entrenamiento Circuito dinámico gimnasio

Miércoles: Descanso

Jueves: 2 horas. Rodar muy suave 50-70% fc. max. Terreno de dificultad baja. Utilizar desarrollo pequeño que nos permita rodar 90 rpm

Viernes: Descanso

Sábado: Recorrido dificultad media. Evitar fuertes pendientes de subida. Zonas de trabajo 1-2. 60-80%. Fc max.

En este entrenamiento nos centramos en mejorar nuestra técnica de conducción.

Para ello buscaremos zonas de senderos y continuos cambios de direccion y tipo de terreno.

Con continuos cambios de ritmo que nos obliguen a tener que lanzar la bici en todo momento. Cuidado con el pulso, es muy facil que se nos dispare, al ser un entrenamiento muy explosivo.

Domingo: 3horas. Salida en grupo. Intentar ir en grupo para avituarnos a rodar rodeado de corredores. También ello conlleva ir a una velocidad más alta y con mayor cadencia. Estamos en un microciclo de regeneración, por lo tanto conviene que el pulso no sobrepase nuestro 85% Fc. máxima. Últimos 20 minutos <120 pulsaciones.

Resumen: Zonas de trabajo. Recup. <120 Zona 1. 60-70% Zona 2. 70-80% Zona 3. 80-90% Zona 4. 90-100%

Semana: 7

Lunes: Descanso

Martes: Entrenamiento Circuito dinámico gimnasio

Miércoles: 2horas 3 subidas 2'5km. 1km 85-90rpm. Zona 2 500m. 75-80 Zona 3 1km. Recup. <120fc. Rec/ total.

Jueves: 1h30' Muy suave. Recup. activa.

Viernes: 2horas BTT. Mejora de la técnica.

Sábado: Recorrido con continuos cambios de ritmo y zonas técnicas. Zona 1-2.

3horas Recorrido con 2 subidas de 15-20min. Subir alternando cadencia. 1km. Sentado 90rpm. Zona 2 500m. De pie 70rpm. Zona 2 Hasta completar el tiempo marcado.

Domingo: 3h-4h Salida en grupo. Simular competición. Buscar sensaciones para ver donde está nuestro nivel de forma.

Resumen: REC. <120 Zona 1. 60-75% Zona 2. 75-85% Zona 3. 85-92% Zona 4. 92-100%.

Semana: 8

Lunes: Descanso

Martes: Entrenamiento Circuito dinámico gimnasio

Miércoles: 1h30' Rodar suave con desarrollos ligeros. Recorrido sin dificultad. 80-90 rpm. Zona 1-2.

Jueves: 2horas 20' calentam. 2 series en subida.

2km. Zona 2. 1km. Zona 3 30" sprint Rec/10 min. < 120 fc.

Viernes: Descanso

Sábado: 3horas BTT. Recorrido con subidas por pista ancha 15min.

3 subidas: 10 min. Zona 2 5min. Zona 3. Rec/ 15min. < 120 fc.

Domingo: 3h-4h. Salida en grupo. Ritmo de competición. REC. <120

Resumen: Zona 1. 60-75% Zona 2. 75-85% Zona 3. 85-92% Zona 4. 92-100%



Semana: 9

Lunes: Descanso

Martes: 1h30' Terreno sin dificultad Rodar cadencia alta > 85rpm. Zona 1-2.

Miércoles: 1h30min Subida 4-5%. 4 series x 5 min. 3min sentado 60rpm. Zona 2. 2 min de pie 55rpm. Zona 2 Rec/ entre ser. 10min 90rpm <120

Jueves: 2horas. BTT. Recorrido técnico. En las subidas ir el máximo tiempo posible sentado cadencia < 85 rpm. Zonas 1-2.

Viernes: 1h30' 3 series x 5 min. Subida 7-8 %. Zona 3. Rec/ 15 min. < 120 fc.

Sábado: 3horas Rodar natural. Elige recorrido sin excesiva dificultad. Rodar 80-90rpm. Incluir 4 aceleraciones de 45 segundo en terreno llano y sentado.

Domingo: 3-4 horas Salida en grupo. Ritmo de competición.

Resumen: REC. <120. Zona 1. 60-75% Zona 2. 75-85% Zona 3. 85-92% Zona 4. 92-100%.

Semana: 10

Lunes: Descanso

Martes: 1h30' Rodar suave Zona 1-2.

Miércoles: Descanso

Jueves: 2horas. Subida 4-5%. 3 series x 4 min. 2min sentado 60rpm. Zona 2. 2min sentado 90rpm. Zona 1. Rec/ 10 min. < 120 fc.

Viernes: 2horas BTT. Recorrido técnico. Subidas por pista. Zona 2. Resto de entrenamiento Zonas 1-2.

Sábado: 3 horas. Recorrido libre. Cadencia 80-90rpm Evita subidas demasiado largas y pendiente pronunciada.

Zonas 1-2. 3 subidas: 10 min. Zona 2 5min. Zona 3. Rec/ 15min. < 120 fc.

Domingo: 3 horas. Salida en grupo. Zonas 1-2. Evitar recorrido con excesiva dificultad. Rodar con desarrollos ligeros.

Resumen: REC. <120. Zona 1. 60-75% Zona 2. 75-85% Zona 3. 85-92% Zona 4. 92-100%.

Semana: 11

Lunes: Descanso

Martes: 1h30' rodar suave. Zona 1-2.

Miércoles: 2-3horas 3serx4min.zona3. En subida.

Jueves: Terreno llano. Cadencia 80-90rpm. Zona 1-2.

Viernes: 2horas BTT. 3 series en llano. 1a y 3a series. 80-85%. Cadencia 90rpm. 2a serie. 80-85%. Cadencia 80 rpm.

Sábado: 2 horas. Recorrido libre. Cadencia 80-90rpm Evita subidas demasiado largas y pendiente pronunciada. Zonas 1-2.

Domingo: 5-6 horas. Salida en grupo. Ritmo de competición. Intentar simular competición.

Resumen: REC. <120. Zona 1. 60-75% Zona 2. 75-85% Zona 3. 85-92% Zona 4. 92-100%.

Semana: 12

Lunes: Descanso

Martes: 1h30' rodar suave. Zona 1-2. En caso de notar excesiva fatiga es preferible descanso pasivo.

Miércoles: Masaje y estiramientos

Jueves: 2-3horas Terreno llano-ondulado. Rodar natural zonas 1-2. Utilizar desarrollos ligeros para no sobrecargar en exceso musculatura.

Viernes: 1 hora. Muy suave. **LISTO PARA EL ARMTBike.**

Resumen: REC. <120. Zona 1. 60-75% Zona 2. 75-85% Zona 3. 85-92% Zona 4. 92-100%.