

Semana 01	Semana 02	Semana 03	Semana 04	Semana 05
Lunes	Trabajo de fuerza y movilidad	Trabajo de fuerza y movilidad	Trabajo de fuerza y movilidad	Trabajo de fuerza y movilidad
Martes	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
Miércoles	Tiempo: 1h Zona: 2 Terreno: Llano Material: BTT o rodillo o bici carretera Observaciones: Bici carretera (aumento 30')	Tiempo: 2h Zona: 3 Terreno: Llano Material: BTT o rodillo Observaciones: 30' z1-2 + 30' (3x9' a z3 + 1' a z1-2) + 1h z1-2	Tiempo: 1h-2h Zona: 1 - 2 Terreno: Llano Material: BTT o rodillo o bici carretera Observaciones: Desarrollo ligero	Tiempo: 2h Zona: 3 - 4 Terreno: Llano Material: BTT o rodillo Observaciones: 30' z1-2 + 1h (4x 10' a z3 + 3' a z4 + 2' a z1) + 30' z1-2
Jueves	Trabajo de fuerza + Tiempo: 2h Zona: 1-2 Terreno: - Material: Rodillo o Bici estática o bici carretera Observaciones: desarrollo ligero bici carretera (aumento 30')	Trabajo de fuerza + Tiempo: 2h Zona: 1-2 Terreno: Llano Material: BTT o rodillo o bici de carretera Observaciones: desarrollo ligero bici carretera (aumento 30')	Trabajo de fuerza + Tiempo: 1h Zona: 2 Terreno: - Material: Rodillo o bici estática o bici carretera Observaciones: Desarrollo ligero	Trabajo de fuerza + Tiempo: 2h Zona: 2 Terreno: - Material: Rodillo o bici estática o bici carretera Observaciones: desarrollo ligero bici carretera (aumento 30')
Viernes	Tiempo: 2h Zona: 1- 2 Terreno: rodador/llano Material: BTT Observaciones: desarrollo ligero	Descanso	Descanso	Descanso
Sábado	Tiempo: 2h-2h30' Zona: 2-3 Terreno: Rodador/llano Material: BTT o bici carretera Observaciones: Si haces bici de carretera, haz 3h.	Tiempo: 3h Zona: 3-4 Terreno: Con 2 subidas de 6km Material: BTT Observaciones: En las 2 subidas de 6km alternamos ritmo, sentado 2km (z3) de pie 1km (z4), hasta finalizar subida	Tiempo: 3 - 4h Zona: 2-3 Terreno: Rodador/llano Material: BTT Observaciones: A la mitad hacer 12km series (2km z2, 1km z3, así hasta completar los 12km)	Tiempo: 3h Zona: 3 - 4 Terreno: con 2 subidas de 6km Material: BTT Observaciones: En las 2 subidas de 6km alternamos ritmo, sentado 2km (z3) de pie 1km (z4) hasta finalizar subida
Domingo	Descanso	Tiempo: 2h-2h30' Zona: 2 - 3 Terreno: Rodador/llano Material: BTT o bici carretera Observaciones: Si haces bici de carretera, haz 3h	Tiempo: 2h-2h30' Zona: 2-3 Terreno: Rodador/llano Material: BTT o bici carretera Observaciones: Si haces bici de carretera, haz 3h	Tiempo: 2h Zona: 2 Terreno: Rodador / llano Material: BTT Observaciones: Tirada en grupo

ZONAS DE TRABAJO

ZONA DE TRABAJO	%FTP	%FC
Zona 1	< 55%	50-60%
Zona 2	55-75%	60-70%
Zona 3	75-90%	70-80%
Zona 4	90-105%	80-90%
Zona 5	105-120%	>90%
Zona 6	120-150%	
Zona 7	>150%	

CONSEJOS

- Empezar progresivo. ADAPTACIÓN/BASE
- Este mes es para crear el hábito y la mecánica de entrenar, de ahí que algunos días sean parecidos.
- Hacer 2 días de trabajo de fuerza (como mínimo). Uno dedicarlo al trabajo de fuerza general (lunes), podéis ir al gym y hacer un buen trabajo con peso. Y el jueves, un trabajo de fuerza más específico que podáis hacer en casa.
- Los días de descanso pueden ser: uno descanso total + uno activo o los dos descanso total. Descanso ACTIVO= podéis hacer yoga, pilates, nadar, caminar, correr... pero a ritmo suave (ZONA 1).
- Mínimo de entrenamientos de bici han de ser 3 días a la semana, el cuarto si no podéis no pasa nada, podéis complementarlo con otro deporte.
- Ahora de momento hablo por tiempo, más adelante se especificará por km, desnivel y/o ritmos.
- Si vais en grupo ir lo más pegadas posible, practicar "ir a rueda" y los relevos.