

Entrenamiento General

Semana 1

Empecemos a prepararnos poniendo a prueba la resistencia. Una primera semana en la que iremos exigiéndonos de manera paulatina para poner a prueba la capacidad que tenemos de mantenernos pedaleando en tiempos prolongados. Empezamos con terrenos planos para llegar al día 5 a terreno empinado en el doble del tiempo.



	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Tiempo	1h 30 min.	2h	2h	2h 30 min.	3h
Relaciones	52-53 x 17	34-39x21	53 x 17	39 x 19	libre
Terreno					
Frecuencia Cardíaca	125/135	140-150	130-140	145-155	150 max.