



RECONOCIMIENTO MÉDICO	Los deportistas que quieran llevar a cabo este plan de entrenamiento, deberán acudir al médico para que les certifique que están en condiciones de realizar esfuerzos físicos, tanto en los entrenamientos diarios como en el día de la prueba.
	* Si tuvieses algún tipo de molestia, lesión o sobrecarga, te aconsejamos que acudas a un fisioterapeuta para que te ayude en el proceso de la recuperación y seguir con los entrenamientos.
ELECCIÓN DEL PLAN ADECUADO	En la modalidad MTB tienes 2 planes de entrenamiento que son totalmente progresivos y que cumplirán con el objetivo marcado de finalizar la prueba con garantías. El plan que te aconsejo que realices va en función a tu disponibilidad semanal, así que si no puedes sacar siempre 4-5 días de entrenamiento, aconsejo el plan A que realiza el trabajo en 3 días y tiene menos exigencia para poder llevarlo siendo constante y continuo.
PUNTOS IMPORTANTES A TENER EN CUENTA	* se constante y no te saltes entrenamientos y mucho menos semanas de entrenamiento, no se puede saltar a la semana siguiente si no has realizado el trabajo continuo.
	* Se realista con tus esfuerzos y realiza el plan ajustandote a tu nivel, no sirve de nada que intentes esforzarte por encima de tus posibilidades, lo único que conseguirás será una posible lesión o no poder continuar con el plan, por lo tanto no llegando a realizar la prueba
	* Las partes que el plan detalle como intensas hazlas de ese modo, cuando sea suave se también se consecuente y realizalo a bajo nivel. Intenta la mayor parte de los entrenamientos hacerlos con tu MTB aunque puedes realizarlos alternando también si usas bicicleta de carretera.
	* El descanso es muy importante, no intentes recuperar entrenamientos haciéndolos todos seguidos o en un solo día, tan importante es el descanso como el entrenamiento.
	* En el caso de buscar en objetivo más concreto y ambicioso, te recomendamos te pongas en contacto con un entrenador personal "titulado".

SI BUSCAS UN PLAN PERSONALIZADO CONTACTA CON NOSOTROS TUDPORTE@GMAIL.COM



TUDPORTE

101 PLAN TERMINAR ENTRENAMIENTO MTB

MES	horas mensuales	minutos entrenamiento A semanal
JULIO	16-20	4
AGOSTO	20-22	4:30
SEPTIEMBRE	22-24	5
OCTUBRE	24-25	5:30
NOVIEMBRE	25-26	6
DICIEMBRE	26-27	6:30

SI BUCAS UN PLAN PERSONALIZADO CONTACTA CON NOSOTROS:

TUDPORTE@GMAIL.COM



TUDPORTE

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
29 AL 5 JULIO		FUERZA	1h rodar			1:30h rodar	1:30h rodar
6 AL 12 JULIO		FUERZA	1h rodar			1:30h rodar	1:30 salida mtb cuestras
13 AL 19 JULIO		FUERZA	1h rodar			1:30h rodar	2 h rodar
20 AL 26 JULIO		FUERZA	1h rodar + hacer 4 sprines 30"			1:30h rodar	1:30h rodar
27 AL 2 JULIO		FUERZA	1h rodar			1:30h rodar	2h salida mtb cuestras

* Todos los entrenamientos constan de 10' de calentamiento y 5' finales suaves para recuperar.

*

Los entrenamientos se pueden hacer en bicicleta de carretera tanto como de montaña, aunque la principal debería ser esta última ya que la prueba se va a desarrollar en esa modalidad.

SI BUSCAS UN PLAN PERSONALIZADO CONTACTA CON NOSOTROS:

 TUDPORTE

TUDPORTE@GMAIL.COM

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
3 AL 9 AGOSTO		FUERZA	1:30h rodar			1:30h rodar	2 h rodar hacer 6x1´ fuerte desc 3´
10 AL 16 AGOSTO		FUERZA	1:30h rodar			1:30 hacer 1x5´ ritmo alto	2 h rodar
17 AL 23 AGOSTO		FUERZA	1h rodar			1:30h rodar	2 h rodar hacer 3x2´ fuerte desc 3´
24 AL 30 AGOSTO		FUERZA	1h rodar			1:30 hacer 1x6´ ritmo alto	2 h rodar

* Todos los entrenamientos constan de 10´ de calentamiento y 5´ finales suaves para recuperar.

*

Los entrenamientos se pueden hacer en bicicleta de carretera tanto como de montaña, aunque la principal debería ser esta última ya que la prueba se va a desarrollar en esa modalidad.


SI BUSCAS UN PLAN PERSONALIZADO CONTACTA CON NOSOTROS:

 TUDPORTE

TUDPORTE@GMAIL.COM

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
31 al 6 SEPTIEMBRE		FUERZA	1h rodar			2 h rodar hacer 9x1' fuerte descanco 3	2 h rodar
7 AL 13 SEPTIEMBRE		FUERZA	1h rodar			2 h rodar	2 h rodar hacer 2x5' ritmo atlo desc 5'
14 AL 20 SEPTIEMBRE		FUERZA	1h rodar			2 h rodar	2 h rodar hacer 1x10' ritmo alto
21 AL 27 SEPTIEMBRE		FUERZA	1h rodar			2 h rodar hacer 10x1' fuerte descanco 3	2:30
28 AL 4 SEPTIEMBRE		FUERZA	1h rodar			2 h rodar	2 h rodar hacer 2x5' ritmo atlo desc 5'

* Todos los entrenamientos constan de 10' de calentamiento y 5' finales suaves para recuperar. *

Los entrenamientos se pueden hacer en bicicleta de carretera tanto como de montaña, aun  principal debería ser esta última ya que la prueba se va a desarrollar en esa modalidad.

SI BUSCAS UN PLAN PERSONALIZADO CONTACTA CON NOSOTROS:

TUDPORTE

TUDPORTE@GMAIL.COM

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5 AL 11 OCTUBRE		FUERZA	1:30h rodar			2 h rodar hacer 2x6x1' descanso 1'	2 h rodar
12 AL 18 OCTUBRE		FUERZA	1:30h rodar			1:30h rodar	2 h rodar hacer 3x4' descanso 4
19 AL 25 OCTUBRE		FUERZA	1h rodar hacer 4x1' descanso 1'			2 h rodar	2 h rodar hacer 2x5' ritmo atlo desc 5'
26 AL 1 OCTUBRE		FUERZA	1h rodar			2 h rodar	2 h rodar hacer 2x6' ritmo atlo desc 5'

SI BUSCAS UN PLAN PERSONALIZADO CONTACTA CON NOSOTROS:



TUDPORTE

TUDPORTE@GMAIL.COM

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
2 AL 8 NOVIEMBRE		FUERZA	1:30h rodar			2 h rodar	2:30 h rodar hacer 4x4' descanso 4
9 AL 15 NOVIEMBRE		FUERZA	1h rodar			2 h rodar	3 h rodar hacer 2x8' descanso 4
16 AL 22 NOVIEMBRE		FUERZA	1:30h rodar hacer 8x1' descanso 1'			2 h rodar	3h rodar hacer 9x1' descanso 2'
23 AL 29 NOVIEMBRE		FUERZA	1:30h rodar			2h rodar hacer 8x1' descanso 1'	2:30 h rodar hacer 2x4' descanso 4

SI BUSCAS UN PLAN PERSONALIZADO CONTACTA CON NOSOTROS:



TUDPORTE

TUDPORTE@GMAIL.COM

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
30 AL 6 DICIEMBRE		FUERZA	1:30 h rodar			2 h rodar	3 h rodar hacer 4x5' descanso 4
7 AL 13 DICIEMBRE		FUERZA	1:30h rodar hacer 8x1' descanso 1'			2 h rodar	3 h rodar hacer 2x8' descanso 4
14 AL 20 DICIEMBRE		FUERZA	1 h rodar			2h rodar hacer 15x1' descanso 1'	3:30 h rodar
21 AL 27 DICIEMBRE		FUERZA	2h rodar hacer 6x1' descanso 1'			2 h rodar	3 h rodar hacer 2x9' descanso 4
28 AL 3 DICIEMBRE		FUERZA	1:30 h rodar			2 h rodar	3 h rodar hacer 2x10' descanso 4

SI BUCAS UN PLAN PERSONALIZADO CONTACTA CON NOSOTROS:



TUDPORTE

TUDPORTE@GMAIL.COM