



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.
	*Intentad que los entrenamientos sean en perfiles variados y recoridos diversos, con el fin de hacer bajadas, cuestas, llano y las posibles opciones
	* 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 BUCAS UN PLAN PERSONALIZADO CONTACTA CON NOSOTROS: TUDPORTE@GMAIL.COM




TUDPORTE

101 PLAN SUB 8 ENTRENAMIENTO MTB

MES	horas mensuales	minutos entrenamiento A semana
JULIO	20-22	5
AGOSTO	22-25	5:30
SEPTIEMBRE	25-29	6
OCTUBRE	29-31	7
NOVIEMBRE	31-33	8
DICIEMBRE	33-38	8:30

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	1:30h rodar			1:30h rodar	1:30h rodar
6 AL 12 JULIO		FUERZA	1:30h rodar			1:30h rodar	1:30 salida mtb cuestas
13 AL 19 JULIO		FUERZA	1:30h rodar			1:30h rodar	2 h rodar
20 AL 26 JULIO		FUERZA	1h rodar + hacer 4 sprines 30"			1:30h rodar	2 h rodar
27 AL 2 JULIO		FUERZA	1h rodar			1:30h rodar	2:30h salida mtb cuestas

* 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 1x6' 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 BUCAS 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	1h rodar		2 h rodar hacer 9x1' fuerte descanco 3	2:30 h rodar
7 AL 13 SEPTIEMBRE		1h rodar	FUERZA	1h rodar		2:30 h rodar	2 h rodar hacer 2x5' ritmo alto desc 4'
14 AL 20 SEPTIEMBRE		1h rodar	FUERZA			2:30 h rodar	2 h rodar hacer 1x10' ritmo alto
21 AL 27 SEPTIEMBRE		1h rodar	FUERZA	1h rodar		2:30 h rodar hacer 10x1' fuerte	2:30 h rodar
28 AL 4 SEPTIEMBRE		1h rodar	FUERZA			2:30 h rodar	2:30 h rodar hacer 2x6' ritmo atlo desc 4'

* 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:

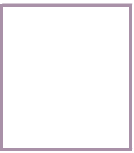


TUDPORTE

TUDPORTE@GMAIL.COM



SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5 AL 11 OCTUBRE		FUERZA	1:30h rodar			2 h rodar hacer 2x6x1' descanso 1'	3 h rodar
12 AL 18 OCTUBRE		1h rodar hacer 8x1' descanso 1'	FUERZA	1:30h rodar		2h rodar	2:30 h rodar hacer 4x4' descanso 4
19 AL 25 OCTUBRE		FUERZA	1:30h rodar			2:30 h rodar	2 h rodar hacer 2x5' ritmo alto desc 5'
26 AL 1 OCTUBRE		1h rodar	FUERZA	1h rodar hacer 5X2' descanso 2'		2 h rodar	2 h rodar hacer 3x5' ritmo alto 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		1:30h rodar	FUERZA	1:30h rodar		2:30 h rodar	2:30 h rodar hacer 6x4' descanso 4
9 AL 15 NOVIEMBRE		1:30h rodar	FUERZA	1:30h rodar		2 h rodar	3 h rodar hacer 3x8' descanso 4
16 AL 22 NOVIEMBRE		FUERZA	1:30h rodar hacer 12x1' descanso 1'			2:30 h rodar	3h rodar hacer 14x1' descanso 2'
23 AL 29 NOVIEMBRE		1:30h rodar	FUERZA	1:30h rodar		2:30h rodar hacer 8x1' descanso 1'	2 h rodar hacer 4x5' ritmo alto desc 5'

8

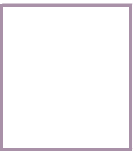
SI BUSCAS UN PLAN PERSONALIZADO CONTACTA CON NOSOTROS:



TUDPORTE

TUDPORTE@GMAIL.COM

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
30 AL 6 DICIEMBRE		1:30h rodar	FUERZA	1:30h rodar		2 h rodar	3 h rodar hacer 6x5' descanso 4
7 AL 13 DICIEMBRE		1:30h rodar	FUERZA	1:30h rodar hacer 8x1' descanso 1'		2 h rodar	3 h rodar hacer 2x10' descanso 4
14 AL 20 DICIEMBRE		2h rodar hacer 7x2' descanso 2'	FUERZA	1:30h rodar		2:30h rodar hacer 1x15' descanso 1'	3:30 h rodar
21 AL 27 DICIEMBRE			FUERZA	2h rodar hacer 6x1' descanso 1'		2 h rodar	3 h rodar hacer 7x5' descanso 4
28 AL 3 DICIEMBRE		1:30h rodar	FUERZA	1:30h rodar		2 h rodar	3 h rodar hacer 4x8' descanso 4



SI BUCAS UN PLAN PERSONALIZADO CONTACTA CON NOSOTROS:



TUDPORTE

TUDPORTE@GMAIL.COM