



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, cuestras, 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 BUSCAS UN PLAN PERSONALIZADO CONTACTA CON NOSOTROS:

[TUDPORTE@GMAIL.COM](mailto:TUDPORTE@GMAIL.COM)



TUDPORTE


## 101 PLAN SUB 8 ENTRENAMIENTO MTB

MES	horas mensuales	HORAS 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

MES	horas mensuales	HORAS entrenamiento A semanal
ENERO	33-36	9
FEBRERO	36-40	10
MARZO	40-44	11
ABRIL	43-46	12
MAYO	16	8

SI BUSCAS UN PLAN PERSONALIZADO CONTACTA CON NOSOTROS:

[TUDPORTE@GMAIL.COM](mailto:TUDPORTE@GMAIL.COM)

 TUDPORTE

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
4 AL 10		1:30h rodar	FUERZA	1:30h rodar		2 h rodar	3 h rodar hacer 3X10' descanso 4
11 AL 17 ENERO		1:30h rodar	FUERZA	1:30h rodar hacer 10x1' descanso 1'		2:30 h rodar	3:30 h rodar hacer 8X5' descanso 4
18 AL 24 ENERO		2h rodar hacer 9x2' descanso 2'	FUERZA	1:30h rodar		2:30h rodar hacer 2x15' descanso 1'	3:30 h rodar
25 AL 31 ENERO			FUERZA	2h rodar hacer 5X3' descanso 2'		2:30 h rodar	4 h rodar hacer 9x5' descanso 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](mailto:TUDPORTE@GMAIL.COM)

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 AL 7 FEBRERO		2h rodar	FUERZA	2h rodar		2:30 h rodar	3:30 h rodar hacer 5X8' descanso 4
8 AL 14 FEBRERO		2h rodar	FUERZA	2h rodar hacer 10x2' descanso 2'		2:30 h rodar	3:30 h rodar hacer 9X5' descanso 4
15 AL 21 FEBRERO		2h rodar hacer 12x1' descanso 1'	FUERZA	2h rodar		2:30h rodar hacer 4X10' descanso 3'	4 h rodar
22 AL 28 FEBRERO			FUERZA	2h rodar hacer 2X15' descanso 5'		2:30 h rodar	5 h rodar hacer 6X3' descanso 3

\* 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](mailto:TUDPORTE@GMAIL.COM)

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 AL 7 MARZO		2h rodar	FUERZA	2h rodar		3 h rodar	4 h rodar hacer 5X10' descanso 4
8 AL 14 MARZO		2h rodar	FUERZA	2h rodar hacer 15x1' descanso 1'		2:30 h rodar	5 h rodar hacer 3X15' descanso 4
15 AL 21 MARZO		2h rodar hacer 6X3' descanso 2'	FUERZA	2h rodar		2:30h rodar hacer 10X5' descanso 3'	4 h rodar
22 AL 28 MARZO			FUERZA	2h rodar hacer 11x2' descanso 2'		2:30 h rodar	5 h rodar hacer 6X8' descanso 3
29 AL 4 ABRIL		2h rodar	FUERZA			3 h rodar	5 h rodar hacer 5X10' descanso 3

\* 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](mailto:TUDPORTE@GMAIL.COM)