



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 recorridos 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 BUSCAS UN PLAN PERSONALIZADO CONTACTA CON NOSOTROS:

TUDPORTE@GMAIL.COM



TUDPORTE

101 PLAN TERMINAR ENTRENAMIENTO MTB

MES	horas mensuales	HORAS entrenamiento A semanal	MES	horas mensuales	HORAS entrenamiento A semanal
JULIO	16-20	4	ENERO	28-30	7
AGOSTO	20-22	4:30	FEBRERO	20-22	0:00
SEPTIEMBRE	22-24	5	MARZO	22-24	9
OCTUBRE	24-25	5:30	ABRIL	24-25	0:00
NOVIEMBRE	25-26	6	MAYO	PRUEBA	
DICIEMBRE	26-27	6:30			

SI BUSCAS UN PLAN PERSONALIZADO CONTACTA CON NOSOTROS:

TUDPORTE@GMAIL.COM



TUDPORTE

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
4 AL 10 enero		FUERZA	1:30h rodar			2:30h rodar	3 h rodar hacer 5x5' descanso 3
11 AL 17 enero		FUERZA	1:30h rodar			2:30h rodar	3 h rodar hacer 3x8' descanso 4
18 AL 24 enero		FUERZA	1:30h rodar hacer 10x1' descanso 1'			2:30h rodar	3:30 h rodar
25 AL 31 enero		FUERZA	1:30h rodar			2:30h rodar	3 h rodar hacer 3x10' descanso 5

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

Los entrenamientos a partir de esta segunda fase se deberían hacer en bicicleta de montaña, aunque uno a la semana se puede hacer aún en bicicleta de carretera.

SI BUSCAS UN PLAN PERSONALIZADO CONTACTA CON NOSOTROS:



TUDPORTE

TUDPORTE@GMAIL.COM

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 AL 7 FEB		FUERZA	1:30h rodar			1:30h rodar	3:30 h 7x4' desc 3'
8 AL 14 FEB		FUERZA	1:30h rodar			2 h rodar hacer 3x9' descanso 3	4 h rodar
15 AL 21 FEB		FUERZA	1:30h rodar hacer 12x1' descanso 1'			2:30h rodar	3:30 h 1x20' fuerte desc 3'
22 AL 28 FEBRERO		FUERZA	1:30h rodar			3 h rodar hacer 4x10' descanso 6	4 h rodar

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

* Los entrenamientos a partir de esta segunda fase se deberían hacer en bicicleta de montaña, aunque uno a la semana se puede hacer aún en bicicleta de carretera.

SI BUSCAS UN PLAN PERSONALIZADO CONTACTA CON NOSOTROS:



TUDPORTE@GMAIL.COM

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 al 7 marzo		FUERZA	2h rodar			2:30h rodar	3:30 h 6x5' desc 3'
8 al 14 marzo		FUERZA	2h rodar			2:30 h rodar hacer 1x30' descanso 3	4 h rodar
15 al 21 marzo		FUERZA	2h rodar hacer 15x1' descanso 1'			2:30h rodar	4 h 3x8' fuerte desc 2'
22 al 28 marzo		FUERZA	2h rodar			3 h rodar hacer 3x15' descanso 6	4:30 h rodar
29 al 4 abril		FUERZA	2h rodar			3 h rodar	5 h rodar hacer 8x5' ritmo atlo desc 4'

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

*

Los entrenamientos a partir de esta segunda fase se deberían hacer en bicicleta de montaña, aunque uno a la semana se puede hacer aún en bicicleta de carretera.

SI BUSCAS UN PLAN PERSONALIZADO CONTACTA CON NOSOTROS:

 TUDPORTE

TUDPORTE@GMAIL.COM