

PLAN DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
S1	<p>GIMNASIO</p> <p>EC: 30 min en fondo 5 x 1 min a 105-110 rpm con desarrollo fácil. Pausa: 2-3 min 1 h en fondo 5 x 1 min a 105-110 rpm con desarrollo fácil. Pausa: 2-3 min VC: 30 min soltar</p>	<p>60 a 120 min en fondo con transmisión fácil. Buscando llevar cadencia alta pero controlada</p>	<p>EC: 30 min en fondo con sprint de 10s cada 8 min. 6 x 10 seg. con todo el desarrollo, sentado en subida de 3% max. Partiendo de 15 km/h. Pausa: 5 min 1 h en fondo VC: 30 min soltar</p>	<p>GIMNASIO</p> <p>EC: 30 min en fondo 5 x 1 min a 105-110 rpm con desarrollo fácil. Pausa: 2-3 min 1 h en fondo 5 x 1 min a 105-110 rpm con desarrollo fácil. Pausa: 2-3 min VC: 30 min soltar</p>	<p>DESCANSO</p>	<p>EC: 30 min en fondo con sprint de 10s cada 8 min. 6 x 10 seg. con todo el desarrollo, sentado en subida de 3% max. Partiendo de 10 km/h. Pausa: 5 min 1 h en fondo VC: 30 min soltar</p>	<p>120 a 180 min en fondo con transmisión fácil. Buscando llevar cadencia alta pero controlada</p>
S2	<p>GIMNASIO</p> <p>EC: 30 min en fondo 5 x 1 min a 105-110 rpm con desarrollo fácil. Pausa: 2-3 min 1 h en fondo 5 x 1 min a 105-110 rpm con desarrollo fácil. Pausa: 2-3 min VC: 30 min soltar</p>	<p>EC: 30 min en fondo con sprint de 10s cada 8 min. 8 x 10 seg. con todo el desarrollo, sentado en subida de 3% max. Partiendo de 10 km/h. Pausa: 5 min 1 h en fondo VC: 30 min soltar</p>	<p>60 a 120 min en fondo con transmisión fácil. Buscando llevar cadencia alta pero controlada</p>	<p>DESCANSO</p>	<p>GIMNASIO</p> <p>EC: 30 min en fondo 5 x 1 min a 105-110 rpm con desarrollo fácil. Pausa: 2-3 min 1 h en fondo 5 x 1 min a 105-110 rpm con desarrollo fácil. Pausa: 2-3 min VC: 30 min soltar</p>	<p>120 a 180 min en fondo con transmisión fácil. Buscando llevar cadencia alta pero controlada</p>	<p>EC: 30 min en fondo con sprint de 10s cada 8 min. 8 x 10 seg. con todo el desarrollo, sentado en subida de 3% max. Partiendo de cero km/h. Pausa: 5 min 1 h en fondo VC: 30 min soltar</p>
S3	<p>DESCANSO</p>	<p>GIMNASIO</p> <p>EC: 30 min en fondo 5 x 1 min a 105-110 rpm con desarrollo fácil. Pausa: 2-3 min 1 h en fondo 5 x 1 min a 105-110 rpm con desarrollo fácil. Pausa: 2-3 min VC: 30 min soltar</p>	<p>EC: 30 min en fondo. 6 x 4 min en umbral, con todo el desarrollo en subida de no más del 3% de pendiente, entre 60 y 70 rpm. Pausa: 4 min 1 h en fondo VC: 30 min soltar</p>	<p>GIMNASIO</p> <p>60 a 120 min en fondo con transmisión fácil. Buscando llevar cadencia alta pero controlada</p>	<p>EC: 30 min en fondo con sprint de 10s cada 8 min. 8 x 10 seg. con todo el desarrollo, sentado en subida de 3% max. Partiendo de cero km/h. Pausa: 5 min 1 h en fondo VC: 30 min soltar</p>	<p>DESCANSO</p>	<p>EC: 30 min en fondo. 6 x 4 min en umbral, con todo el desarrollo en subida de no más del 3% de pendiente, entre 60 y 70 rpm. Pausa: 4 min 1 h en fondo VC: 30 min soltar</p>

PLAN DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN LA BICICLETA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
S4	<p>GIMNASIO</p> <p>120 a 180 min en fondo con transmisión fácil. Buscando llevar cadencia alta pero controlada</p>	<p>EC: 30 min en fondo 5 x 1 min a 105-110 rpm con desarrollo fácil. Pausa: 2-3 min 1 h en fondo 5 x 1 min a 105-110 rpm con desarrollo fácil. Pausa: 2-3 min VC: 30 min soltar</p>	<p>EC: 30 min en fondo. 8 x 4 min en umbral, con todo el desarrollo en subida de no más del 3% de pendiente, entre 60 y 70 rpm. Pausa: 4 min 1 h en fondo VC: 30 min soltar</p>	DESCANSO	<p>GIMNASIO</p> <p>60 a 120 min en fondo con transmisión fácil. Buscando llevar cadencia alta pero controlada</p>	<p>EC: 30 min en fondo con sprint de 10s cada 8 min. 6 x 10 seg. con todo el desarrollo, sentado en subida de 3% max. Partiendo de 10 km/h. Pausa: 5 min 1 h en fondo VC: 30 min soltar</p>	<p>120 a 180 min en fondo con transmisión fácil. Buscando llevar cadencia alta pero controlada</p>
S5	GIMNASIO	<p>EC: 30 min en fondo. 8 x 4 min en umbral, con todo el desarrollo en subida de no más del 3% de pendiente, entre 60 y 70 rpm. Pausa: 4 min 1 h en fondo VC: 30 min soltar</p>	<p>60 a 120 min en fondo con transmisión fácil. Buscando llevar cadencia alta pero controlada</p>	<p>EC: 30 min en fondo 5 x 1 min a 105-110 rpm con desarrollo fácil. Pausa: 2-3 min 1 h en fondo 5 x 1 min a 105-110 rpm con desarrollo fácil. Pausa: 2-3 min VC: 30 min soltar</p>	<p>120 a 180 min en fondo con transmisión fácil. Buscando llevar cadencia alta pero controlada</p>	<p>EC: 30 min en fondo. 8 x 4 min en umbral, con todo el desarrollo en subida de no más del 3% de pendiente, entre 65 y 75 rpm. Pausa: 4 min 1 h en fondo VC: 30 min soltar</p>	DESCANSO
S6	<p>GIMNASIO</p> <p>120 a 180 min en fondo con transmisión fácil. Buscando llevar cadencia alta pero controlada</p>	<p>EC: 30 min en fondo 5 x 1 min a 105-110 rpm con desarrollo fácil. Pausa: 2-3 min 1 h en fondo 5 x 1 min a 105-110 rpm con desarrollo fácil. Pausa: 2-3 min VC: 30 min soltar</p>	<p>EC: 30 min en fondo. 8 x 4 min en umbral, con todo el desarrollo en subida de no más del 3% de pendiente, entre 65 y 75 rpm. Pausa: 4 min 1 h en fondo VC: 30 min soltar</p>	<p>60 a 120 min en fondo con transmisión fácil. Buscando llevar cadencia alta pero controlada</p>	<p>EC: 30 min en fondo con sprint de 10s cada 8 min. 8 x 10 seg. con todo el desarrollo, sentado en subida de 3% max. Partiendo de cero km/h. Pausa: 5 min 1 h en fondo VC: 30 min soltar</p>	DESCANSO	<p>EC: 30 min en fondo. 8 x 4 min en umbral, con todo el desarrollo en subida de no más del 3% de pendiente, entre 65 y 75 rpm. Pausa: 4 min 1 h en fondo VC: 30 min soltar</p>