

# Planificación de un microciclo para la mejora de la resistencia

Marcos Ávila Navas

## 1 Condición física actual y objetivos

Mi rutina deportiva actual está enfocada en aspectos de fuerza/musculatura. Sin embargo, ya sea recreativamente o para desplazarse, si hago uso de bicicleta a diario, normalmente teniendo que “escalar” cuestas de severa inclinación o intentando ser lo más rápido posible en zonas *semiplanas*. Es por esto que considero mi capacidad de resistencia en los rangos media-alta.

Mientras que la resistencia pura nunca fue un objetivo mío; Si considero que mi capacidad de resistencia *relativa* era mayor previamente. Ejemplos: correr los 30 minutos sin problemas, hacer rutas más largas *de menos intensidad* en bicicleta, nadar 200m continuamente y rápidamente . . . ; Son ejemplos de cosas que solía poder hacer diariamente que, aunque mis dudas son sin pruebas, dudo que podría hacer a menos que descansado. Esto, supongo, que mi entrenamiento de resistencia se ve aplazado por el de fuerza. Además, solía tener una dieta de definición/mantenimiento y esto ha cambiado por una dieta de volumen; Es posible que mi capacidad de resistencia *absoluta* no haya cambiado, incluso que haya incrementado, pero este progreso se ve ofuscado por mi subida de peso.

Mi objetivo con esta planificación es el de aumentar mi resistencia más de lo que es “suficiente” para poder desplazarse por las rutas que tomo a mi gimnasio y a mis clases extraescolares. Es decir, que no solo no me pese hacer estas rutas de manera rápida, pero que tampoco me pese el hacerlas 2 o 3 veces seguidas. Ya que considero que esto, a parte de ser indicativo de un alto nivel de resistencia y por tanto mejor salud, disminuiría el tiempo entre destinos, permitiendome una mayor flexibilidad en mi rutina.

### 1.1 Actividades

Como ya he mencionado, mi principal actividad de resistencia, que además disfruto de ella, es el ciclismo. En menor medida, hago senderismo de montaña y, aunque esta actividad es intrínsecamente de menor intensidad, es de mis actividades preferidas que incluyen algún tipo de ejercicio. Una posible manera de combinar las dos actividades es usar una como una “vuelta a la calma”: entre semana entrenaría haciendo rutas mas largas para llegar al colegio, o haciendo la misma 2 o 3 veces, y el sábado podría hacer senderos como el de las arquillas o el de la Torre el Hacho.

### 1.1.1 Gimnasio

Mi rutina está basada en el *PPL split* (*Push*: Pecho, triceps y hombros; *Pull*: Espalda y bíceps; y *Legs* Piernas.). Los ejercicios son planeados por mi entrenador por lo que varían por día. Estos, además, son más enfocados a la hipertrofia muscular y a la fuerza.

## 2 Planificación del microciclo

Con todo esto, mi propuesta de microciclo es la siguiente:

### 2.1 Horario

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
07:30 - 08:25	Ruta	-	Ruta	-	Ruta
08:25 - 08:30	Colegio	Colegio	Colegio	Colegio	Colegio
16:50 - 17:00	-	Gimnasio	-	-	Gimnasio
18:20 - 18:30	Gimnasio	-	Gimnasio	Gimnasio	-
19:55 - 20:00	-	Clases	-	-	Clases

Los descansos (*el senderismo*), se realizarían o los sábados por la mañana o los domingos por la tarde.

Por mi limitado tiempo, el horario en el que practicaría debe ser fijo. Por ende, lo que iría variando sería la intensidad (*Rutas más largas y rápidas*).

### 2.2 Rutas

Por las rutas, y la naturaleza intrínseca del ciclismo de en una misma ruta tener varios niveles de intensidad, los entrenamientos serían de intensidad moderada la mayor parte del recorrido, de alta intensidad durante grandes cuestras, y de intensidad baja e incluso de “recuperación” en bajadas de cuesta.

Las rutas que seguiría son dadas por las siguientes rutas que he diseñado y adjuntado en *Google Earth*.

### 2.3 Sesión

#### 2.3.1 Calentamiento

El calentamiento incluiría ejercicios sin bicicleta (*sendillas, jumping jacks, sentadillas a una pierna, sentadillas saltando...*) y algún ejercicio de desplazamiento en bicicleta (*ya que mi vivienda esta situada en un desnivel, podría subir y bajar esta*). Esto, 2-3 minutos o hasta que sienta mis piernas.

#### 2.3.2 Entrenamiento

Siguiendo la ruta correspondiente con la semana, el objetivo sería completar esta en el menor tiempo posible.

### **2.3.3 Vuelta a la calma**

Descansando en un lugar cercano al punto final de la ruta, estiraría los grupos más cargados: cuádriceps (*talón-gluteo*), gemelos (*con un pie apoyado en el pedal, se estira el otro*), y femorales (*talón sobre el sillín, y estirando intentando tocar la punta del pie*).