



RUTINA DE SPINNING – NIVEL INTERMEDIO

Objetivo: Mejorar capacidad cardiovascular, quemar grasa y aumentar resistencia muscular.

Frecuencia: 3 a 5 veces por semana

Duración por sesión: 45 a 60 minutos



SESIÓN TIPO

1. **Calentamiento (5-10 min)**
 2. **Intervalos (30-40 min)**
 3. **Desaceleración (5 min)**
 4. **Estiramiento final (5 min)**
-



PLAN SEMANAL



SESIÓN 1 – RESISTENCIA

Calentamiento

- Pedaleo suave 5 minutos (cadencia 80-90 RPM)

Intervalos

- 3 min subida (resistencia alta)
- 2 min llano rápido (baja resistencia)
- Repetir x 5 rondas
- 5 min pedal de pie (subida continua)

Desaceleración

- 5 min pedaleo suave

Estiramiento

- Cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, espalda baja
-

SESIÓN 2 – VELOCIDAD

Calentamiento

- 7 min pedaleo progresivo (sube cadencia gradualmente)

Intervalos

- 30 seg sprint + 1 min recuperación (x 8 veces)
- 3 min pedaleo constante (zona aeróbica)
- 2 x 1 min sprint máximo esfuerzo

Desaceleración

- 5 min pedaleo ligero

Estiramiento

- En bici y fuera de bici (cuádriceps, espalda, cuello)
-

SESIÓN 3 – MONTAÑA

Calentamiento

- 10 min pedaleo en llano, incrementando resistencia

Intervalos

- 5 x 3 min subida fuerte + 1 min recuperación
- 4 min de pie en subida sostenida

Desaceleración

- 5 min llano suave

Estiramiento

- Enfocado en piernas y zona lumbar
-