

PREPARACIÓN DE LA AITANA TOUR 2026 “LA MARCHA”

Desde la organización de la Aitana Tour queremos ofrecerte un plan de entrenamiento para que puedas disfrutar de una buena condición física que te asegure llegar en un estado de forma óptimo a la prueba y disfrutarla al 100%. Tiene una distribución de la carga de entrenamiento basado en un tipo de planificación piramidal (incremento de cargas por volúmenes e intensidades) que nos asegurará trabajar de forma progresiva para generar un estado de forma óptimo y llegar no solo bien al día de LA MARCHA sino con un estado de forma duradero para toda la temporada 2026. Esta orientada a un perfil de ciclista que quiere organizar sus entrenamientos para mejorar su estado de forma-salud atendiendo a los principios básicos del entrenamiento. Es un plan generalista que cada individuo tendrá que adaptar a sus peculiaridades de horarios y condición física, por lo que igual se te podría quedar “corto” o incluso lo contrario, “excesivo” si estás en tu fase inicial como ciclista.

El primer día de entrenamiento de este plan está programado para el lunes 5 de enero del 2026, para empezar con organización el año. Pero lo podéis empezar cuando cada uno tenga disponibilidad. Tenemos 21 semanas de entrenamiento por delante, hasta llegar a Aitana Tour 2026 (31 de mayo de 2026).

Tu reto del año, Aitana Tour 2026 te propone dos opciones de recorrido en el paraíso de la Costa Blanca Gran Fondo y Medio Fondo. Este plan está planteado para ayudarte a llegar con garantías, mejorar tu resistencia y sostener esfuerzos en subida, para que el día de la marcha puedas “regular” y disfrutar al máximo, porque se trata de un evento cicloturista, donde lo más importante es disfrutar del recorrido, del entorno y de la experiencia completa que te ofrecemos y por supuesto, de intentar ganar el gran premio de las cronoescaladas.

Teniendo en cuenta que casi todos disponemos de más tiempo los fines de semana que entre semana, este plan de entrenamiento tendrá entrenamientos cortos entre semana y más largos los fines de semana. Por otro lado, y pensando que muchos deportistas tienen rodillo para poder entrenar entre diario, todos los entrenamientos de diario están descritos para rodillo, pero el ciclista que tenga la suerte de poder entrenar en la calle, podrá adaptar fácilmente el entrenamiento añadiendo entre un 50-100% más de volumen de trabajo en aeróbico, Zona 2 (tenemos un documento anexo que explica las intensidades de entrenamiento), pero nuestra recomendación es que NO haga más trabajo específico (las series) a no ser que el entrenamiento le esté resultando demasiado “suave”.

Realizado por <https://www.entrenamientociclismo.com/> para los participantes de la V edición de Aitana Tour <https://www.aitanatour.com/>.

Prohibida su venta y distribución

Además, este plan está disponible en TrainingPeaks (PVP 99€), pero para inscritos como tu en Aitana Tour 2026 es GRATIS con el código de descuento.

- Enlace del plan: <https://www.trainingpeaks.com/training-plans/cycling/road-cycling/tp-510455/aitana-tour>
- Código de descuento: LAMARCHA

Combinaremos en cada semana de entrenamiento un poco de trabajo de fuerza-core que la podemos desarrollar en el gimnasio o en casa, para ello proporcionamos las tablas y unos videos de nuestro canal de youtube para que no tengas dudas a la hora de poder realizarlos. Hay varias tablas para poder escoger en función de nuestras posibilidades y gustos. <https://www.entrenamientociclismo.com/>.

Si tu intención es tener un plan de entrenamiento “a medida” puedes contactar con nosotros jfernandez@entrenamientociclismo.com estudiaremos tu caso en profundidad y te diseñaremos tu plan de entrenamiento, te haremos el seguimiento y análisis del desarrollo de tu condición física adaptando la carga de entrenamiento a tus necesidades y particularidades para que puedas llegar a tus retos-objetivos y disfrutarlos en las mejores condiciones posibles.

Realizado por <https://www.entrenamientociclismo.com/> para los participantes de la V edición de Aitana Tour <https://www.aitanatour.com/>.

Prohibida su venta y distribución

SEM	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1-5 ENERO	RODILLO Z2: 40' Cadencia 80-90	REYES!!	GIMNASIO-CORE 3 X 10 Rep rec 1'	RODILLO Z2: 40' Cadencia 80-90	GIMNASIO-CORE 3 X 10 Rep rec 1'	SALIDA Z2 2:30 H	SALIDA Z2 2:30 H
2	DESCANSO	RODILLO Z2: 45' Cadencia 80-90	GIMNASIO-CORE 3 X 10 Rep rec 1'	RODILLO Z2: 45' Cadencia 80-90	GIMNASIO-CORE 3 X 10 Rep rec 1'	SALIDA Z2 2:45 H	SALIDA Z2 2:45 H
3	RODILLO Z2: 50' Cadencia 80-90	GIMNASIO-CORE 3 X 10 Rep rec 1'	RODILLO Z2: 50' Cadencia 80-90	GIMNASIO-CORE 3 X 10 Rep rec 1'	RODILLO Z2: 50' Cadencia 80-90	SALIDA Z2 3:00 H	SALIDA Z2 3:00 H
4 REG	DESCANSO	GIMNASIO-CORE 3 X 10 Rep rec 1'	RODILLO Z2: 50' Cadencia 80-90	GIMNASIO-CORE 3 X 10 Rep rec 1'	DESCANSO	SALIDA Z2-Z3 3:00 H CV.Terreno sinuoso subidas en Z3	SALIDA Z2 3:15 H
5	DESCANSO	GIMNASIO-CORE 3 X 8 Rep rec 1-2'	RODILLO Z2: 50' Sprines 3 X 10" rec 3' Cadencia 80-90	RODILLO Z2: 50' Series en Z3: 3 X 5' rec. 5' Cadencia 80-90	GIMNASIO-CORE 3 X 8 Rep rec 1-2'	SALIDA Z2-Z3 3:15 H CV.Terreno sinuoso subidas en Z3	SALIDA Z2 3:30 H
6	DESCANSO	GIMNASIO-CORE 3 X 8 Rep rec 1-2'	RODILLO Z2: 60' Sprines 6 X 10" rec 3' Cadencia 80-90	RODILLO Z2: 60' Series en Z3: 3 X 7' rec. 5' Cadencia 80-90	GIMNASIO-CORE 3 X 8 Rep rec 1-2'	SALIDA Z2-Z3 3:30 H CV Terreno sinuoso subidas en Z3	SALIDA Z2 3:45 H
7	DESCANSO	GIMNASIO-CORE 3 X 8 Rep rec 1-2'	RODILLO Z2: 60' Sprines 8 X 10" rec 3' Cadencia 80-90	RODILLO Z2: 60' Series en Z3: 3 X 10' rec. 5' Cadencia 80-90	GIMNASIO-CORE 3 X 8 Rep rec 1-2'	SALIDA: 3:45 H CV Terreno sinuoso subidas en Z3	SALIDA Z2 4:00 H

Realizado por <https://www.entrenamientociclismo.com/> para los participantes de la V edición de Aitana Tour <https://www.aitanatour.com/>.

Prohibida su venta y distribución

8 REG	DESCANSO	GIMNASIO-CORE 3 X 6 Rep rec 1-2'	RODILLO Z2: 60'	GIMNASIO-CORE 3 X 8 Rep rec 1-2'	DESCANSO	SALIDA 4:00 H CV Terreno sinuoso subidas en Z3-Z4	SALIDA Z2 3:00 H
9	GIMNASIO-CORE 3 X 6 Rep 1-2' rec (6 rep de 12 que podrías hacer)	RODILLO Z2: 80' Series en Z3: 3 X 12' rec. 5' Cadencia 80-90	RODILLO Z2: 60'	RODILLO Z2: 70' Series de Fuerza: 4 X 4' rec. 4' Cadencia 60-65	DESCANSO	SALIDA 3:45H C.V Terreno sinuoso subidas en Z3-Z4	SALIDA Z2 4:15 H
10	GIMNASIO-CORE 3 X 6 Rep 1-2' rec (6 rep de 12 que podrías hacer)	RODILLO Z2: 90' Series en Z3: 3 X 15' rec. 5' Cadencia 80-90	RODILLO Z2: 60'	RODILLO Z2: 80' Series de Fuerza: 6 X 4' rec. 4' Cadencia 60-65	DESCANSO	SALIDA 4:00 H Terreno sinuoso subidas en Z4	SALIDA Z2 4:30 H
11	GIMNASIO-CORE 3 X 6 Rep 1-2' rec (6 rep de 12 que podrías hacer)	RODILLO Z2: 90' Series en Z3: 3 X 20' rec. 5' Cadencia 80-90	RODILLO Z2: 60'	RODILLO Z2: 80' Series de Fuerza: 7 X 4' rec. 4' Cadencia 60-65	DESCANSO	SALIDA 4:15 H Terreno sinuoso subidas en Z4	SALIDA Z2 5:00H
12 REG	DESCANSO	RODILLO Z2: 60'	GIMNASIO 3 X 6 Rep 1-2' rec (6 rep de 12 que podrías hacer)	RODILLO Z2: 60'	DESCANSO	SALIDA 3:30 H 2 puertos de 20' en Z4	SALIDA Z2 3:00 H finaliza el entrenamiento Z3:20'
13	GIMNASIO-CORE 3 X 6 Rep 1-2' rec (6 rep de 12 que podrías hacer)	RODILLO Z2: 80' 3 X (Z3 3' + Z4 3' + rec 3') Cadencia 80-90	RODILLO Z2: 60'	RODILLO Z2: 70' HIIT: 2 X 3 X (1' TOPE + 1' REC) rec 5'	DESCANSO	SALIDA 4:30 H 3 puertos 20' en Z4	SALIDA Z2 5:15 H
14	GIMNASIO-CORE 3 X 6 Rep 1-2' rec (6 rep de 12 que podrías hacer)	RODILLO Z2: 90' 4 X (Z3 3' + Z4 3' + rec 3') Cadencia 80-90	RODILLO Z2: 60'	RODILLO Z2: 90' HIIT: 3 X 3 X (1' TOPE + 1' REC) rec 5'	DESCANSO	SALIDA 4:00 H 3 puertos 25' en Z4	SALIDA Z2 5:30 H Finaliza el entrenamiento Z3:20'

Realizado por <https://www.entrenamientociclismo.com/> para los participantes de la V edición de Aitana Tour <https://www.aitanatour.com/>.

Prohibida su venta y distribución

15	GIMNASIO-CORE 3 X 6 Rep 1-2' rec (6 rep de 12 que podrías hacer)	RODILLO Z2: 90' 5 X (Z3 3' + Z4 3' + rec 3') Cadencia 80-90	RODILLO Z2: 60'	RODILLO Z2: 90' HIIT: 4 X 3 X (1' TOPE + 1' REC) rec 5'	DESCANSO	SALIDA 4:00 H 3 puertos 25' en Z4	SALIDA Z2 5:30 H
16 RG	DESCANSO	RODILLO Z2: 60'	DESCANSO	RODILLO Z2: 60'	DESCANSO	SALIDA 3:00 H Terreno sinuoso subidas en Z4-Z5	SALIDA Z2 3:00 H
17	GIMNASIO-CORE 3 X 6 Rep 1-2' rec (6 rep de 12 que podrías hacer)	RODILLO Z2: 80' HIIT: 2 X 5 X (30" tope + 30" rec) rec 5'	RODILLO Z2: 60'	RODILLO Z2: 70' Series de Fuerza: 7 X 4' rec. 3' Cadencia 60-65	DESCANSO	SALIDA 4:30 H 3 puertos 25' en Z4	SALIDA Z2 6:00 H
18	GIMNASIO-CORE 3 X 6 Rep 1-2' rec (6 rep de 12 que podrías hacer)	RODILLO Z2: 90' HIIT: 3 X 5 X (30" tope + 30" rec) rec 5' Cadencia 80-90	RODILLO Z2: 60'	RODILLO Z2: 90' 5 X (Z3 3' + Z4 3' + rec 3') Cadencia 80-90	DESCANSO	SALIDA Z2 4:00 H 3 puertos 25'` 1º, 3º Z4 2º Cambios ritmo 4' Z4 + 1' Z5	SALIDA Z2 6:15 H
19	GIMNASIO-CORE 3 X 6 Rep 1-2' rec (6 rep de 12 que podrías hacer)	RODILLO Z2: 90' HIIT: 4 X 5 X (30" tope + 30" rec) rec 5' Cadencia 80-90	RODILLO Z2: 60'	RODILLO Z2: 90' 5 X (Z3 3' + Z4 3' + rec 3') Cadencia 80-90	DESCANSO	SALIDA Z2 4:00 H 3 puertos 25'` 1º, 3º: Z4 2º Cambios ritmo 4' Z4 + 1' Z5	SALIDA Z2 6:30 H
21	DESCANSO	RODILLO Z2: 60' HIIT: 3 X 5 X (30" tope + 30" rec) rec 5'	RODILLO Z2: 60'	RODILLO Z2: 70' Series de Fuerza: 6 X 4' rec. 3' Cadencia 60-65	DESCANSO	SALIDA Z2 3:30 H Terreno sinuoso subidas A TOPE	SALIDA PASEO 2:00 H

Realizado por <https://www.entrenamientociclismo.com/> para los participantes de la V edición de Aitana Tour <https://www.aitanatour.com/>.

Prohibida su venta y distribución

21 TAPERI N	DESCANSO	RODILLO Z2: 80' HIIT: 2 X 5 X (30"tope + 30" rec) rec 5'	DESCANSO	RODILLO Z2: 60'	DESCANSO	PASEO 1:30 H	AITANA TOUR
----------------------------	----------	--	----------	--------------------	----------	-----------------	--------------------



Realizado por <https://www.entrenamientociclismo.com/> para los participantes de la V edición de Aitana Tour <https://www.aitanatour.com/>.

Prohibida su venta y distribución

1º Mes de entrenamiento (4 SEMANAS) (ENERO)

Vamos a empezar de forma muy progresiva en la bicicleta e iremos metiendo un poco de trabajo de fuerza en el gimnasio entre semana. La disponibilidad sería 4 días a la semana de bici (en principio entre semana 2 días de rodillo que se podría hacer en la calle si se dispone de tiempo ampliando un 70-100% la duración, y el fin de semana en carretera).

Vamos a empezar por una fase de entrenamiento base que consiste principalmente en trabajar las zonas bajas-medias de entrenamiento e ir incrementando tanto la duración poco a poco. Para ir a esta intensidad lo ideal es buscar un terreno sin subidas, o con subidas leves para evitar subidas de intensidad y de pulsaciones. En cuanto a la cadencia o frecuencia del pedaleo, procura ir “ágil” lo que significa que trabajes con desarrollos suaves con una frecuencia de pedaleo alta, entorno a 85-95 en terreno llano y 75-85 en las pequeñas subidas que te puedas encontrar a lo largo del recorrido.

Entre semana vamos a trabajar los estiramientos un día y otro el CORE. Son dos trabajos excepcionales para mejorar la condición física en general y que complementan el trabajo en la bici, evitando lesiones y mejorando el tono muscular en general.

Las zonas a trabajar durante este periodo son principalmente la base aeróbica, trabajo en Z2. Esta zona es la que nos permite hablar mientras que montamos en bici sin ninguna dificultad, pero que tampoco sea un paseo (Z1). Para más referencias sobre las zonas ir al cuadro explicativo de zonas. Puedes revisar el artículo ZONAS DE ENTRENAMIENTO (ver artículo) para orientarte en la intensidad del esfuerzo.

Como observarás las cargas de trabajo va incrementando poco a poco a lo largo de las semanas (esto es uno de los principios del entrenamiento), excepto la última semana que sería la de descarga o regeneración. En todos los planes de entrenamiento bien organizados deben de existir periodos de incremento de carga y otros de bajar la carga para que el cuerpo recupere y “asimile” el entrenamiento anterior, es la única forma de evolucionar y evitar sobrecargas o sobreentrenamiento, en todos los bloques de entrenamiento seguiremos esta misma pauta, semanas de carga combinadas con semanas de regeneración.

Realizado por <https://www.entrenamientociclismo.com/> para los participantes de la V edición de Aitana Tour <https://www.aitanatour.com/>.

Prohibida su venta y distribución

RODILLO En las sesiones de rodillo ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- o Realiza como mucho la mitad del tiempo establecido del trabajo hasta un máximo de 1:30 h
- o Completa todas las series establecidas en el entrenamiento.
- o En cuanto a la frecuencia cardiaca, baja como 5 pulsaciones los rangos que tienes establecidos para las salidas en la calle.
- o Hidrátate todo lo posible, con el rodillo tienes mucha pérdida de agua y sales.

GIMNASIO.

Trabajaremos con la tabla anexa, son ejercicios tanto de pierna como de tren superior. En cuanto a la intensidad deberías de hacer 10 repeticiones con el mismo peso que podrías hacer 15-18, lo que significa que el peso a utilizar debe ser inferior al que realmente podrías mover, suficiente para mejorar la fuerza y evitar posibles lesiones. Nos vamos a centrar en hacer la ejecución de movimiento sin desviaciones y aislando el músculo implicado en cada uno de los ejercicios un poco más rápido en el movimiento concéntrico (cuando el músculo se contrae) que en el de excéntrico (cuando el músculo se estira)

Realizado por <https://www.entrenamientociclismo.com/> para los participantes de la V edición de Aitana Tour <https://www.aitanatour.com/>.

Prohibida su venta y distribución

2 Mes de entrenamiento (4 SEMANAS) (FEBRERO)

En este segundo bloque vamos a seguir conservando alguna de las premisas del primer mes de entrenamiento

Seguimos trabajando de forma muy progresiva en la bicicleta y mantenemos el trabajo de fuerza en el gimnasio entre semana. La disponibilidad sería 3-4 días a la semana de bici (en principio entre semana 2 días de rodillo que se podría hacer en la calle si se dispone de tiempo ampliando un 70-100% la duración, y el fin de semana en carretera o monte). Implementamos dos días de trabajo de fuerza en el gimnasio.

Entrenamiento específico. En este mes vamos a empezar a introducir las primeras sesiones de series o trabajo específico que nos servirán para ir mejorando nuestras zonas de trabajo.

- Sprines, se desarrollan con una cadencia alta a máxima intensidad y con una duración corta 10". La rec. (recuperación) será amplia de 3'.
- Series de intensidad Z3, serán a una cadencia mayor de la que se utiliza habitualmente, entorno a 90-100 pedaladas por minuto si las haces en rodillo o en terreno llano o también se pueden hacer en pequeñas subidas con una cadencia entorno a 80. En cuanto a la zona de entrenamiento corresponderá con una Z3, donde todavía no se entrecorta la respiración, se podría hablar con cierta dificultad, (revisar zonas de entrenamiento)
- Terreno sinuoso. Este entrenamiento ya podemos empezar hacer subidas, en principio serían cortas (2-5 km) y a un ritmo en Z3. El desnivel acumulado ideal serían unos 150-200 m cada hora de entrenamiento, en un entrenamiento de 3:00 h aproximadamente 500 m.

En este ciclo sigue siendo el principal objetivo acumular horas en Z2, para mejorar nuestra eficiencia o economía.

Realizado por <https://www.entrenamientociclismo.com/> para los participantes de la V edición de Aitana Tour <https://www.aitanatour.com/>.

Prohibida su venta y distribución

En cuanto al trabajo de fuerza en el gimnasio, vamos a bajar ligeramente el número de repeticiones, implicaría subir ligeramente el peso, pero lo más importante es la velocidad de ejecución. Recuerda que tenemos que hacer un gesto rápido en la fase concéntrica (cuando la musculatura principal implicada en el ejercicio se contrae) y una fase más lenta durante la fase excéntrica (cuando el músculo o grupo muscular se estira)

Como observarás las cargas de trabajo van incrementando poco a poco a lo largo de las semanas (esto es uno de los principios del entrenamiento), excepto la última semana que sería la de descarga o regeneración. En todos los planes de entrenamiento bien organizados deben de existir periodos de incremento de carga y otros de bajar la carga para que el cuerpo recupere y “asimile” el entrenamiento anterior, es la única forma de evolucionar y evitar sobrecargas o sobreentrenamiento.

Realizado por <https://www.entrenamientociclismo.com/> para los participantes de la V edición de Aitana Tour <https://www.aitanatour.com/>.

Prohibida su venta y distribución

3 MES Entrenamiento (4 SEMANAS) (MARZO)

NOTAS GENERALES.

En este tercer mes de entrenamiento el objetivo es acercarnos al estado de forma. Seguimos trabajando la Z2 y Z3, introducimos el trabajo de Fuerza y además el de zona umbral o Z4.

La disponibilidad sería 3-4 días a la semana de bici (en principio entre semana 2-3 días de entrenamiento si se puede hacer en la calle o monte mejor, si no podríamos seguir con el rodillo, pero las sesiones ya serán largas. El tiempo marcado será el del rodillo, pero si salimos a la carretera tendríamos que ampliar un 50-70% el tiempo total del entrenamiento llegando a la 2:00-2:15 h entre semana. Seguimos con el gimnasio pero solo para mantener el estímulo de fuerza-velocidad, si no podemos sería conveniente meter 2 días de trabajo a la semana de CORE.

Entrenamiento específico:

- Series de intensidad Z3, seguimos con este trabajo muy importante para mejorar el rendimiento en el ciclismo, ampliaremos el tiempo en zona 3. Para la correcta realización de estas series recuerda, serán a una cadencia mayor de la que se utiliza habitualmente, entorno a 90-100 pedaladas por minuto si las haces en rodillo o en terreno llano o también se pueden hacer en pequeñas subidas con una cadencia entorno a 80. En cuanto a la zona de entrenamiento corresponderá con una Z3, donde todavía no se entrecorta la respiración, se podría hablar con cierta dificultad, (revisar zonas de entrenamiento)
- Series de Fuerza Resistencia. Este tipo de trabajo también denominado de Torque, consiste en hacer series atascado, a una cadencia entorno a 60 pedaladas por minuto, lo ideal en una subida constante de un 4-5% de desnivel. Si no puedes hacerlas en la calle tendrás que aumentar la resistencia en el rodillo o metiendo más carga o aumentando el desarrollo. Importante además de “atascarte” es la aplicación de fuerza a los pedales. La zona de trabajo sería Z3 alta o Z4, intensidad alta.

Realizado por <https://www.entrenamientociclismo.com/> para los participantes de la V edición de Aitana Tour <https://www.aitanatour.com/>.

Prohibida su venta y distribución

- Terreno sinuoso. Este entrenamiento ya podemos empezar hacer subidas, en principio serian cortas (2-5 km) y a un ritmo en Z4. Esta intensidad sería ya alta en zona umbral, donde no se puede hablar y la respiración se acelera. El desnivel acumulado ideal serían unos 150-200 m cada hora de entrenamiento, en un entrenamiento de 3:00 h aproximadamente 500 m.

Como observarás las cargas de trabajo va incrementando poco a poco a lo largo de las semanas (esto es uno de los principios del entrenamiento), excepto la última semana que sería la de descarga o regeneración. En todos los planes de entrenamiento bien organizados deben de existir periodos de incremento de carga y otros de bajar la carga para que el cuerpo recupere y “asimile” el entrenamiento anterior, es la única forma de evolucionar y evitar sobrecargas o sobreentrenamiento.

GIMNASIO.

Lo ideal sería poder mantener una sesión de trabajo de fuerza en el gimnasio con el objetivo de mantener el estímulo NEUROMUSCULAR, sin que genere fatiga para la bici. La carga de trabajo sería media 6 repeticiones de 12 que podrías hacer (la mitad) pero con un gesto RAPIDO.. tratamos de aumentar la velocidad de ejecución en concéntrico RAPIDO (cuando el músculo o grupo muscular implicado en el movimiento se contrae) que en el de excéntrico (cuando el musculo se estira). Recuerda fijar mucho la atención en las articulaciones para que no se desvíen del movimiento y no sufran. No debes hacer movimientos de flexo extensión completos, en general con hacer el mismo rango de movimiento que hacemos pedaleando sería suficiente.

Si no tienes disponibilidad de gimnasio lo ideal seria hacer 2 sesiones de CORE a la semana, lunes y viernes por ejemplo.

Realizado por <https://www.entrenamientociclismo.com/> para los participantes de la V edición de Aitana Tour <https://www.aitanatour.com/>.

Prohibida su venta y distribución

4 Mes de entrenamiento. (4 SEMANAS) (ABRIL)

Este ciclo ya se acerca nuestro reto. Seguiremos aumentando la carga de trabajo en las dos vertientes, tanto en intensidad trabajando más día la Z4 que nos ayudará a mejorar nuestro umbral, y más tiempo en Z2 que nos seguirá mejorando la eficiencia o fondo.

Como en los anteriores ciclos mantenemos la misma dinámica de trabajo entre semana rodillo (recordar que para el que tenga tiempo para salir a la carretera-montaña a entrenar podrá doblar el tiempo de trabajo, pero NUNCA el número de series propuestas).

En cuanto a la novedad de trabajo específico para este ciclo estarán:

Series combinadas, en las que vamos a combinar la Z3 con la Z4, la idea de este trabajo es combinar ambos ritmos de entrenamiento de forma progresiva con una pauta de recuperación en Z1. Seguimos el principio de la progresión como siempre y empezamos haciendo bloques de 3 para acabar con bloques de 5 repeticiones.

En cuanto a la salida de los sábados ya podremos “estrujarnos” al máximo para poder llegar a nuestra Z5, que significa terminar las subidas al máximo de nuestra capacidad.. Esto es opcional si no quieres llegar a estas intensidades no pasa nada, es solo para los que quieren llegar a su máximo nivel de rendimiento.

En este ciclo también empezaremos a utilizar el entrenamiento de alta intensidad HIIT. La característica general de este tipo de trabajo es trabajos de alta intensidad con recuperación incompleta. Este entrenamiento es muy bueno para mejorar muchas capacidades como son el consumo máximo de oxígeno, la capacidad aeróbica, y además deja un efecto residual y estaremos gastando energía después del ejercicio durante algunas horas más al tener alterado el metabolismo.

5 Mes de entrenamiento. (4 SEMANAS) (MAYO)

En este último mes de entrenamiento ya nos tenemos que aproximar a la distancia objetivo y sobre todo a la duración de los esfuerzos, no pasa nada si nos quedamos alguna hora por debajo de la que pensamos que vamos a hacer en la prueba, incluso si vas a estar más confiando puedes incrementar algún entrenamiento del fin de semana hasta una hora más..

Realizado por <https://www.entrenamientociclismo.com/> para los participantes de la V edición de Aitana Tour <https://www.aitanatour.com/>.

Prohibida su venta y distribución

La última semana previa a nuestro objetivo tendremos que llegar FRESCOS, para esto haremos coincidir con una semana de regeneración y poca carga.

Por último algunos consejos para LA PRUEBA uno de los objetivos de los entrenamientos ha sido “conocernos” desde el punto de vista físico y con este conocimiento tendremos en cuenta las siguientes premisas para disfrutar de nuestra AITANA TOUR:

- No sobrepases tus rangos de trabajo habituales, en el llano Z2-Z3, en las subidas Z4, y siempre regulando los esfuerzos, ya te debes de conocer, piensa en que lo importante es reservar fuerzas sobre todo para la parte final.
- Aliméntate de forma constante, ingiere cada 45´ minutos algo de hidrato de carbono durante toda la prueba. Esto lo tendrías que haber “ensayado” en los entrenamientos, no pruebes alimentos ni bebidas nuevas para el evento, barritas, geles, isotónicos, etc... Come y bebe lo que estés acostumbrado en los entrenamientos.
- Si quieres coger un “grupo” para ir acompañado asegúrate que tienen más o menos el mismo nivel de condición física que tu, no intentes seguir a los que están más fuertes porque terminarás pagándolo y si vas con un grupo demasiado lento para tu nivel igual te terminarás “aburriendo”.
- Y sobre todo DISFRUTA!!!! Hemos hecho un gran trabajo y ahora está la recompensa!

Realizado por <https://www.entrenamientociclismo.com/> para los participantes de la V edición de Aitana Tour <https://www.aitanatour.com/>.

Prohibida su venta y distribución