

Tipo de entrenamiento	Descripción del entrenamiento	Mejoras fisiológicas
Zona 1	Entrenamiento regenerativo, recuperación activa.	Facilita la recuperación al poner en marcha el sistema cardiovascular a baja intensidad. Elimina los productos de desecho.
Zona 2	Zona 2 - Entrenamiento BASE-FONDO, sobre los que se asientan los demás. Entrenamiento continuo sin variaciones. Buscar terreno llano. Cadencia de pedaleo óptima: 85-90 ppm.	Economía de rendimiento cardiovascular. Aprovechamiento del metabolismo lipídico. Mejora y mantenimiento de nivel aeróbico. Mejora la recuperación.
Zona 3	Zona 3 - Entrenamiento continuo. El terreno puede ser mixto. En las zonas llanas mantener una cadencia alta: 85-95 ppm. También se puede hacer en subidas y puertos a ritmo suave. Se puede estructurar en series largas, siendo conveniente hacerlas al final del entrenamiento y sin olvidar la fase de vuelta a la calma. <i>Intensidad ALTA. Zona de intensidad 3</i>	Mejora del metabolismo del glucógeno. Mejora del umbral anaeróbico. Aumento del VO2máx. Mejor aclarado de lactato. Mantenimiento de intensidad alta durante esfuerzos prolongados.
C.V. Zonas: 2-3-4-5-6-7	Continuo variable. Entrenamiento mixto con subidas, sprines, demarrajes, simulando la competición. Deben predominar los cambios de ritmo, relevos y ataques (ENTRENOS DE EQUIPO). La intensidad será proporcional a la duración del entrenamiento: si es muy corto (30' - 1:00 h) el ritmo tiene que ser igual o superior al de la competición; si por el contrario es de larga duración (2-4 h), el terreno tiene que ser sinuoso y en varias ocasiones del entrenamiento la intensidad tiene que ser al ritmo de competición. (<i>Para los de ruta este entrenamiento se podrá hacer con bici de montaña, en terreno sinuoso</i>)	Economía del metabolismo del glucógeno. Mejora umbral anaeróbico. Aumenta el VO2máx. Mejora el ritmo de recuperación. Mantenimiento de una intensidad elevada en esfuerzos variables.
Zona 4	Zona 4 - (Llano o subida) Entrenamiento a ritmo UMBRAL con varias repeticiones. La duración depende de la intensidad. Ritmo de Contrareloj o de subir un puerto. Se pueden hacer en subidas, con una cadencia de pedaleo alta: 75-80 ppm. Si las series son en llano utilizaremos la zona baja del ritmo; si por el contrario se hacen en subida, zona alta del ritmo	Mejora VO2máx. Mejora umbral anaeróbico. Mejora metabolismo del glucógeno.
Zona 5	Zona 5 o PAM: series de VO2máx, de una duración entre 3' a 10'. Muy intensas, agónicas. Se pueden realizar tanto en subida como en llano. A veces el pulso es muy difícil subirlo a estas intensidades, la serie cuenta a partir de que inicias el primer esfuerzo: Zona de	Mejora VO2máx. Tolerancia y eliminación de lactato.
Zona 6	Zona 6 Capacidad Anaeróbica: series cortas 40"-3' de alta intensidad.	Aumento de la potencia anaeróbica láctica/aláctica. Aumento de la capacidad anaeróbica láctica. Aumento de VO2máx (factor central).
F.R. Zonas: 3-4	Fuerza Resistencia Subida: Entrenamiento en cuesta 1-5 Km., 5-6% desnivel. Subir sentado, a tren y con un desarrollo superior al utilizado normalmente. Emplear una cadencia baja: 50-60 ppm. F.R. Llano: este entrenamiento consiste en ir durante el tiempo que marque la serie con mucho desarrollo (52-53X15-11) siempre utilizando la FUERZA durante todo el tiempo a una cadencia media de 65-70 pedaladas.	Mejora la fuerza resistencia para mantener un trabajo de fuerza durante un tiempo prolongado.
F.M. Zona 7	Fuerza máxima Potencia NEUROMUSCULAR. Se ejecutan en subidas cortas de gran desnivel, empleando desarrollos fuertes y saliendo casi de parado. Se trabaja a máxima intensidad. Este tipo de series conviene hacerlas después de calentar pero al principio del entrenamiento.	Mejora la fuerza máxima, mejorando así la capacidad para realizar esfuerzos intensos de máxima necesidad de fuerza. Coordinación intramuscular, reclutamiento motor!

Cadencia: Zona 3 (supracaden)	<p>Llano: Trabajo de velocidad de pedaleo. Se debe realizar en terreno llano y con una frecuencia de pedaleo supramáxima de 110-120 pedaladas minuto. La frecuencia cardiaca que hay que llevar en este tipo de entrenamiento es la misma que la del (Continuo Intensivo Z3) <i>Intensidad Alta. Zona 2</i></p> <p>Subidas: sin levantarse del sillín intentar subir lo más ágil posible (90 ppm). Para hacerlas más duras nos agarramos a la parte baja del manillar y haremos un sprint al acabar cada subida.</p> <p><i>Intensidad. Alta Z3</i></p>	Series donde se potencia la técnica de pedaleo y mejora su automatismo.
Sprint Velocidad Zona 7	<p>Trabajo de velocidad de pedaleo. Se utiliza en bajadas y con un desarrollo nulo. De esta forma nos permite dar el mayor número de pedaladas al minuto sin tracción. Trabajo por encima de 150 pedaladas minuto. Para facilitar la máxima velocidad de pedalada, es conveniente hacerlas "cuesta abajo".</p>	Mejora la capacidad neuromuscular de la pedalada. Retraso de la fatiga a nivel central.
Serie Progresiva	<p>Serie de menos a más intentando llegar al máximo de tu potencial. Podemos establecer por ejemplo el incremento en velocidad (2km/h cada min.) o en pulso (5ppm cada min.). Para cada persona o en cada momento de forma las series serán diferentes en cuanto a mayor duración o intensidad. La premisa es siempre "incrementar y llegar al máximo". Se pueden hacer tanto en <i>llano como en subida</i>. Ideal combinar los dos tipos.</p>	Mejora umbral anaeróbico. Aumenta el VO2máx. Mantenimiento de una intensidad elevada en esfuerzos variables.
Serie Secuencial	<p>Series en las que se combinan varias intensidades en la misma serie. Son series seguidas en las que la pausa de recuperación no existe (sería el sistema de menor intensidad) Por lo que las recuperaciones son siempre incompletas. (z3+z4+z5+z6+Sprint) rec. Es como un <i>continuo variable pero estructurado</i>.</p> <p><i>Intensidad Alta-Muy Alta Zona 2 y 3</i></p>	Economía del metabolismo del glucógeno. Mejora umbral anaeróbico. Aumenta el VO2máx. Mejora el ritmo de recuperación. Mantenimiento de una intensidad elevada en esfuerzos variables.

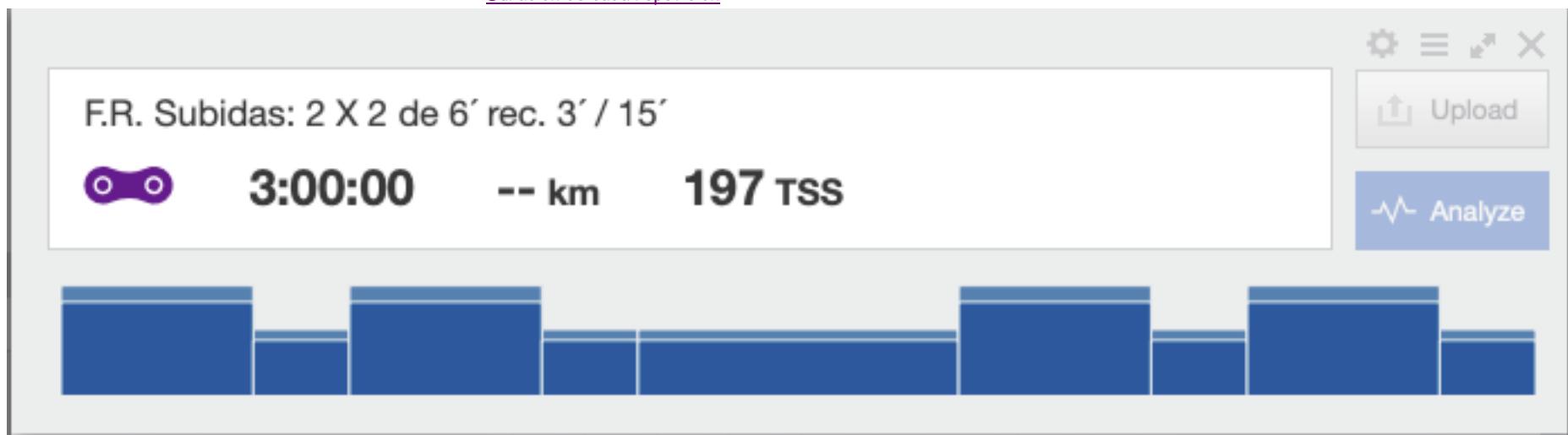
Explicación a la descripción del Entrenamiento:

Z2 3:00H F.R. 2 X 2 de 6'. Rec. 3' / 15' (min).

↓
Sistema principal
↓
Tiempo de entrenamiento (Horas: Minutos)
↓
Sistema de entrenamiento
(Incluido en el tiempo del principal)
↓
Nº de series
↓
Nº de repeticiones
↓
Duración de cada repetición

ACLARACION PARA ENTRENO CON PULSO:

IMPORTANTE: CUANDO HACEMOS SERIES EN LLANO (Z3-Z4) UTILIZAREMOS LA ZONA MÁS BAJA DEL PULSO DEL RANGO QUE EXISTE PARA CADA SISTEMA. POR EL CONTRARIO SI LAS SERIES SON EN SUBIDA, DEBEMOS UTILIZAR EL PULSO POR LA ZONA ALTA DEL RITMO.





MODELO TRIFASICO

ZONA I O PASEO

ZONA 2: CE

ZONA 4 IE

ZONA 6 II Max

ZONA 3: CI

ZONA 5 II VO₂ MAX

ZONA 7 FM

(VO₂max)

VT2

VT1

VO₂max