

ENTRENAMIENTO LA SEMANA PREVIA A LA CARRERA

La última semana pre-competición sería parte (o íntegramente) de lo que se llama TAPERING, donde para llegar en la mejor posible situación a la competición se reduce el volumen alrededor de un 40% de lo habitual, pero se mantiene o incluso se aumenta, la intensidad en sets muy cortos.

¡PONLO EN PRÁCTICA!



360°
CYCLING

ENTRENAMIENTO LA SEMANA PREVIA

Planing de entrenos con carrera el domingo

LUNES: Paseo o descanso total.

MARTES: Dependiendo del nivel 1-2h con series de 3' al 100% del ritmo de competición con recuperación completa.

MIÉRCOLES: Rodaje suave.

JUEVES: 5-6 series de 1' 110-120% con recuperación de 4'



ENTRENAMIENTO LA SEMANA PREVIA

Planing de entrenos con carrera el domingo

VIERNES: Rodaje suave

SÁBADO: Rodaje + 5 Sprints de 5" cada 1'

Obviamente es un ejemplo muy general, es solo una referencia de cómo distribuir la carga, el detalle de cada sesión dependerá de cada deportista y sus peculiaridades.



ENTRENAMIENTO LA SEMANA PREVIA

Si te ha gustado la publicación...



Dale a "Me gusta"



Comenta la publicación



Comparte la publicación



Guarda la publicación



360°
CYCLING