

Mes de FEBRERO:

OBJETIVO 1) Realizarse una prueba de esfuerzo médica en cicloergómetro. Con esta, verificaremos que nuestra salud es adecuada para realizar actividad física y se establecen los rangos de entrenamiento (en frecuencia cardíaca o watos).

- **Trabajo continuo extensivo:** 2 días a la semana realizaremos trabajo continuo sin series (1 día salida larga, otro día máximo 1h y 30' de rodillo con cadencia aproximada de 90 rpm).
- **Trabajo de Fuerza Resistencia (FR):** 1d/semana tocarán series en subida o en llano de FR. Estas series se realizan en posición de sentado y con un gran desarrollo (cad 50-60 rpm).
- **Trabajo continuo intensivo:** 1d/semana series en llano o subida.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
<i>Descanso</i>	<i>CE 1h 30'</i>	<i>Descanso</i>	<i>CE 1h 30'</i>	<i>Descanso</i>	<i>CE 2h</i>	<i>CE 3h</i>
<i>Descanso</i>	<i>1h 30'</i> <i>Series FR 2</i> <i>subidas de</i> <i>2km rec 10'</i>	<i>Descanso</i>	<i>CE 1h 30'</i>	<i>Descanso</i>	<i>2h Series</i> <i>CI 2 x</i> <i>10'rec 10'</i>	<i>CE 3h</i>
<i>Descanso</i>	<i>1h 30'</i> <i>Series FR 3</i> <i>subidas de</i> <i>2km rec 10'</i>	<i>Descanso</i>	<i>CE 2h</i>	<i>Descanso</i>	<i>2h 30'</i> <i>Series CI 2</i> <i>x 15'rec</i> <i>10'</i>	<i>CE 3h</i>
<i>Descanso</i>	<i>1h 30'</i> <i>Series FR 3</i> <i>subidas de</i> <i>2km rec 5'</i>	<i>Descanso</i>	<i>Descanso</i>	<i>Descanso</i>	<i>CE 2h</i>	<i>CE 3h 30'</i>

*Ejemplo tabla entrenamiento QH mes de Febrero

