

**Mes de MARZO:**

**OBJETIVO 2)** Tomar conciencia sobre la importancia nutricional. Intentar realizar 5 comidas al día y aumentar la ingesta de frutas y verduras. Además también prestaremos especial atención a la importancia de la hidratación durante y fuera del entrenamiento. Si aún no hemos incorporado sales, lo haremos en los entrenos superiores a 3 horas.

- **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.
- **Inicio trabajo puertos:** subida continua en rango Cl.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
<i>Descanso</i>	<i>CE 2h</i>	<i>Descanso</i>	<i>2h Series FR 4 subidas de 2km rec 5'</i>	<i>Descanso</i>	<i>3h Series Cl 3x 10' rec 5'</i>	<i>CE 3,5 h</i>
<i>Descanso</i>	<i>1h 30' Series FR 4 subidas de 2km rec 5'</i>	<i>Descanso</i>	<i>2h Series Cl 3 x 15' rec 10'</i>	<i>Descanso</i>	<i>CE 3,5 h</i>	<i>CE 4h 1 puerto de 8km Cl</i>
<i>Descanso</i>	<i>2h Series Cl 3 x 15' rec 10'</i>	<i>Descanso</i>	<i>1h 30' Series FR 3 subidas de 3km rec 5'</i>	<i>Descanso</i>	<i>CE 4h 2 puerto de 8km Cl rec completa</i>	<i>CE 4,5h</i>
<i>Descanso</i>	<i>Descanso</i>	<i>2h' Series FR 4 subidas de 2km rec 5'</i>	<i>Descanso</i>	<i>Descanso</i>	<i>CE 3h</i>	<i>CE 3h'</i>

\*Ejemplo tabla entrenamiento QH mes de Marzo



**ENTRENAMIENTO CICLISMO.COM**