

**Mes de ABRIL:**

**OBJETIVO 3)** Importancia de la correcta posición sobre la bicicleta. Es imprescindible ejecutar la pedalada de forma adecuada. Para ello, es necesario realizar un estudio biomecánico. Los métodos más utilizados son: medición antropométrica, filmación y análisis del movimiento y análisis de la fuerza del pedaleo. Ir en la posición correcta te ayudará a prevenir lesiones y a ser más eficaz. \_\_\_\_\_

- **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) con Fuerza Máxima (FM) :** 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). La FM se realizará hacia el fin del entrenamiento.
- **Trabajo continuo intensivo:** 1d/semana series en llano o subida.
- **Inicio trabajo puertos:** subida continua en rango IE.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
<i>Descanso</i>	<i>2h30' Series FR 3 subidas de 3km rec 5' FM 3x 10'' rec 3'</i>	<i>Descanso</i>	<i>2h 30' Series CI 3x 15' rec 5</i>	<i>Descanso</i>	<i>CE 4h 2 puerto de 8km 1) CI y 2) IE rec completa</i>	<i>CE 4h</i>
<i>Descanso</i>	<i>2h30' Series FR 4 subidas de 3km rec 5' FM 3x 15'' rec 3'</i>	<i>Descanso</i>	<i>2h 30' Series CI 3 x 20' rec 10'</i>	<i>Descanso</i>	<i>CE 4 h</i>	<i>CE 5h 2 puertos de 8km (4km en CI + 4km en IE)</i>
<i>Descanso</i>	<i>2h30' Series FR 4 subidas de 3km rec 5' FM 5x 15'' rec 3'</i>	<i>Descanso</i>	<i>2h 30' Series CI 3 x 20' rec 10'</i>	<i>Descanso</i>	<i>CE 5h 30' 2 puertos de 8km (4km en CI + 4km en IE)</i>	<i>CE 4,5h</i>
<i>Descanso</i>	<i>Descanso</i>	<i>CE 2h cad 90</i>	<i>Descanso</i>	<i>Descanso</i>	<i>CE 6h 2 puertos en IE</i>	<i>CE 3h</i>

\*Ejemplo tabla entrenamiento QH mes de Abril