

Plan de Entrenamiento para Rodillo - 8 Semanas

Este plan está diseñado para ciclistas que buscan mejorar su rendimiento en interiores a través del uso de un rodillo. Cada semana está estructurada para incluir una mezcla de días de alta intensidad, resistencia y recuperación, maximizando el progreso mientras se evita el sobreentrenamiento.

Semana 1

Lunes: 30 minutos de pedaleo suave (Z1)

Martes: 5x3 minutos a alta intensidad (Z4) con 2 min de descanso entre series

Miércoles: Descanso o pedaleo suave (Z1)

Jueves: 4x5 minutos a ritmo moderado (Z3) con 3 min de descanso

Viernes: Recuperación activa: 40 minutos en Z1-Z2

Sábado: 3x10 minutos a ritmo de umbral (Z4) con 5 min de descanso

Domingo: Pedaleo suave o descanso completo

Semana 2

Lunes: 40 minutos a ritmo constante (Z2)

Martes: 6x3 minutos a alta intensidad (Z5) con 2 min de descanso

Miércoles: Descanso o pedaleo suave (Z1)

Jueves: 5x5 minutos a ritmo moderado (Z3) con 3 min de descanso

Viernes: Recuperación activa: 50 minutos en Z1-Z2

Sábado: 4x8 minutos a ritmo de umbral (Z4) con 4 min de descanso

Domingo: Pedaleo suave o descanso completo

Semana 3

Lunes: 50 minutos a ritmo constante (Z2)

Martes: 4x5 minutos a alta intensidad (Z5) con 3 min de descanso

Miércoles: Descanso o pedaleo suave (Z1)

Jueves: 3x10 minutos a ritmo de umbral (Z4) con 5 min de descanso

Viernes: Recuperación activa: 1 hora en Z1-Z2

Sábado: 5x6 minutos a alta intensidad (Z5) con 4 min de descanso

Domingo: Pedaleo suave o descanso completo

Semana 4 (Semana de recuperación)

Lunes: 30 minutos de pedaleo suave (Z1)

Martes: 4x3 minutos a intensidad moderada (Z3) con 2 min de descanso

Miércoles: Descanso o pedaleo suave (Z1)

Jueves: 40 minutos en Z2

Viernes: Recuperación activa: 45 minutos en Z1-Z2

Sábado: 4x6 minutos a ritmo de umbral bajo (Z3)

Domingo: Pedaleo suave o descanso completo

Semana 5

Lunes: 45 minutos a ritmo constante (Z2)

Martes: 5x4 minutos a alta intensidad (Z4) con 3 min de descanso

Miércoles: Descanso o pedaleo suave (Z1)

Jueves: 4x6 minutos a ritmo moderado (Z3) con 3 min de descanso

Viernes: Recuperación activa: 50 minutos en Z1-Z2

Sábado: 6x4 minutos a ritmo de umbral (Z4) con 3 min de descanso

Domingo: Pedaleo suave o descanso completo

Semana 6

Lunes: 1 hora a ritmo constante (Z2)

Martes: 5x6 minutos a alta intensidad (Z5) con 4 min de descanso

Miércoles: Descanso o pedaleo suave (Z1)

Jueves: 4x8 minutos a ritmo de umbral (Z4) con 4 min de descanso

Viernes: Recuperación activa: 1 hora en Z1-Z2

Sábado: 7x4 minutos a alta intensidad (Z5) con 3 min de descanso

Domingo: Pedaleo suave o descanso completo

Semana 7

Lunes: 1 hora 10 minutos a ritmo constante (Z2)

Martes: 6x5 minutos a alta intensidad (Z4) con 3 min de descanso

Miércoles: Descanso o pedaleo suave (Z1)

Jueves: 5x8 minutos a ritmo de umbral (Z4) con 5 min de descanso

Viernes: Recuperación activa: 1 hora en Z1-Z2

Sábado: 4x10 minutos a alta intensidad (Z5) con 5 min de descanso

Domingo: Pedaleo suave o descanso completo

Semana 8

Lunes: 1 hora 20 minutos a ritmo constante (Z2)

Martes: 4x10 minutos a alta intensidad (Z5) con 5 min de descanso

Miércoles: Descanso o pedaleo suave (Z1)

Jueves: 5x6 minutos a ritmo de umbral (Z4) con 3 min de descanso

Viernes: Recuperación activa: 1 hora 15 minutos en Z1-Z2

Sábado: 3x12 minutos a alta intensidad (Z5) con 6 min de descanso

Domingo: Pedaleo suave o descanso completo