

# PLANIFICACIÓN MARCHAS CICLOTURISTAS



## Contenido

INTRODUCCIÓN.....	3
Duración, carga, descansos, objetivo, materiales y competiciones .....	3
ZONAS DE ENTRENAMIENTO.....	3
TEMPORALIZACIÓN.....	5

**LEYENDA:**

- **Rest:** recuperación
- **FTP:** Umbral Potencia Funcional (UPF)
- **FTHR:** Umbral de pulso funcional
- **UANA:** Umbral anaeróbico
- **HR MAX:** pulsaciones máximas
- **VO2 Máx.:** Consumo de oxígeno máximo
- **TiZ:** Time in Zone (tiempo en zona)
- **ERG:** modo ajuste automático carga/resistencia del rodillo
- **RPE:** percepción subjetiva del esfuerzo (escala del 1 al 10)
- **WU:** Warm Up (calentamiento)
- **MS:** Main Set (parte principal)
- **POT:** Potencia
- **CD:** Cool Down (enfriamiento)
- **DR:** Drills (simulacros competición)
- **(-):** entre dichos intervalos
- **(to):** desde uno a otro intervalo (progresión)

## INTRODUCCIÓN

### Duración, carga, descansos, objetivo, materiales y competiciones

Esta planificación está pensada para aquellas personas que quieran **participar en marchas cicloturistas de entre 100km y 200km** y ya tienen **experiencia con la bici**. El objetivo de la misma no es otro que preparar al cuerpo para la carga de dicho día y que este absorba tal impacto de la mejor manera posible sin que corra en peligro la salud del participante por falta de preparación. En todo momento hay que estar atento a las señales del cuerpo y, al tratarse de una planificación sin seguimiento por parte del entrenador, contactar con él cuando surjan dudas o tomaros un descanso si es preciso cuando el cuerpo lo pida, aunque toque entrenar. En cuanto al entrenamiento perdido, como bien dice la palabra “perdido”, se queda ahí y se sigue con la planificación.

En dicha planificación se tomarán dos días de descanso a la semana y tendrá una duración de 16 semanas. Durante estas **22 semanas** de trabajo nos focalizaremos en **trabajar la base** (Z2 y Z3) y por las demandas de la competición nos centraremos en trabajar la mayoría del tiempo en el **umbral 1 (VT1)** que también estará por dichas zonas de entrenamiento (Z2 y Z3). Iremos progresando en las cargas para que vayamos asimilando la misma y así poder ir cogiendo cada vez más fondo. Es importante que tomemos como referencia **la semana que empezemos** como la **“Semana 1”** y comenzar el lunes.

En relación a los materiales, es obligatorio tener un pulsómetro o potenciómetro para controlar la intensidad de la carga y su correspondiente dispositivo electrónico (ciclo computador, reloj, ec.). También es importante, aunque no obligatorio, que se disponga de un medidor de cadencia (trabajaremos por cadencia muchas sesiones).

## ZONAS DE ENTRENAMIENTO

Durante la planificación utilizaremos las zonas de entrenamiento de la tabla 1 que divide las zonas de entrenamiento en 7 para el trabajo por frecuencia cardiaca (FC) bien sea de referencia la de reserva, la máxima o umbral. Para los que utilicen potenciómetro usaremos las zonas de entrenamiento (iLevels) de Coggan (2010) (ver tabla 2). La diferencia entre ambas es que cuando se hable de trabajar en “SWEET SPOT” los que trabajan por HR tendrán que trabajar en la zona alta de Z3 (zona alta) y Z4 (zona baja) por lo que si trabajamos en FTP deberíamos ir a la Z4 (zona media-alta). Mientras tanto, los que trabajan por potencia tendrán que ir a la zona 3.5 (4a).

ZONA	% UPF (W)	Percepción de Esfuerzo (Borg)	% Media de FC durante UPF	% FCres para Entrenamiento	% FCmax para entrenamiento
Z1: REC ACTIVA: RODAJE FÁCIL, CAD LIGERA, DESARROLLOS LIGEROS, SOLTAR, CONVERSACIÓN	<55%	<2	<68%	30-45	50-60
Z2: FONDO: LARGA DISTANCIA, RITMO GENERAL BAJO, "MARCHETA", PUEDO HABLAR	56-75%	2-3	69-83%	45-60	60-70
Z3: RITMO: FARTLEK, CONCENTRADO, RITMO, CAMBIOS RITMO, NO APETECE CHARLAR PERO PUEDO HABLAR	76-90%	3-4	84-94%	60-81	70-85
Z4: UMBRAL: "IR CON ELGANCHO", NO PUEDO HABLAR CÓMODO	91-105%	4-5	95-105%	81-93,5	85-95
Z5: VO <sub>2</sub> MAX: INTERVALOS DE 3' A 8', NO PUEDO HABLAR	106-120%	6-7	>106%	93,5-100	95-100
Z6: CAPAC ACIDOTICA: INTERVALOS DE 30" A 3', NO PUEDO HABLAR, "SABOR A SANGRE"	121-150%	>7	NS	NS	NS
Z7: ESPECIAL: SERIES DE POTENCIA MAX, ARRANCADAS SALIDA PARADA "A ROMPER", CADENCIA MUY BAJA	NS	NS	NS	NS	NS

Extraído de Zabala (2013)

Tabla 1. Zonas entreno. Extraído de Zabala (2013).

Coggan Individual Power Levels				
Zone #	Zone Name	Power (Watts)	Time Range (minutes/ hours)	% of FTP
1	Aerobic/ Recovery	0-201	24-12 hours	0-56%
2	Base/Endurance	201-273	12- 4 hours	56-76%
3	Tempo	273-316	4 hours-90:00	76-88%
3.5 (4a)	Sweet Spot	316-342	90:00-75:00	88-95%
4	Threshold	342-379	75:00-16:56	95-105%
5	FRC/FTP	379-553	16:56-1:30	105-155%
6	FRC	553-864	1:30-0:25	155-241%
6.5 (7a)	Pmax/FRC	864-1,192	0:25-0:08	241-332%
7	Pmax	1,192-1500	0:08-0:01	332- 400%
	Max Power	1500	0:01	400%

Tabla 2. Zonas entreno por potencia. iLevels Coggan (2010)

## TEMPORALIZACIÓN

Se utilizará la planificación tradicional de tipo acumulación con mesociclos progresivos donde iremos progresando en tiempo en zonas y de esta manera el organismo se irá adaptando a las cargas y preparándose para cargas futuras. Los microciclos irán variando en función del momento de temporada desde 1 pico de carga hasta 3 picos. Es importante que nos centremos en cada fase de la periodización y nos olvidemos de querer correr y mover más vatios o ir más rápidos. La temporalización quedaría de la siguiente manera.

PERÍODO	PREPARATORIO GENERAL													
MESOCICLO	Entrante						Básico							
FASE	FASE 1						FASE 2							
TRABAJO	Pmáx, P1, P5, P20	Pmáx Z1 Intro Z2	Pmáx Z1 TiZ 22	Pmáx TiZ 22 Intro al Trabajo por cadencia	Pmáx TiZ 22 + Torque Trabajo por cadencia	Pmáx TiZ 22 Trabajo por cadencia	Z2 + Torque Trabajo por cadencia Intro Z3 TEMPO	Z2 Trabajo por cadencia TiZ 23 TEMPO	Z2 + Torque Trabajo por cadencia TiZ 23 TEMPO	Z2 Trabajo por cadencia TiZ 23 TEMPO	Z2 Trabajo por cadencia TiZ 23 TEMPO	Z2 TiZ 23 TEMPO Intro 24 SS FTP	Pmáx, P1, P5, P20	
MICROCICLO	CONTROL	AJUSTE	CARGA	CARGA	CARGA	REC.	AJUSTE	CARGA	CARGA	CARGA	CARGA	CARGA	CONTROL REC.	
SEMANA	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	Semana 11	Semana 12	Semana 13	

PERÍODO	PREPARATORIO ESPECIAL								
MESOCICLO	Básico Desarrollo								
FASE	FASE 3								
TRABAJO	Z2 TiZ 24 SS FTP	Z2 TiZ 24 SS FTP Intro 25	TiZ 24 SS FTP 25	TiZ 24 SS FTP 25	TiZ 24 FTP 25	TiZ 24 SS FTP 25	TiZ 24 SS TiZ 25	TEST (P1, P5, P20, PMÁX)	
MICROCICLO	AJUSTE	CARGA	CARGA	REC.	CARGA	CARGA	CARGA	CONTROL REC.	
SEMANA	Semana 14	Semana 15	Semana 16	Semana 17	Semana 18	Semana 19	Semana 20	Semana 21	

PERÍODO	COMPETICIÓN				
MESOCICLO	Competitivo				
FASE	FASE 4				
TRABAJO	TiZ 23 (Rit. Comp.) TiZ 25 Pmáx	TiZ 23 (Rit. Comp.) TiZ 25 Pmáx	TiZ 23 (Rit. Comp.) TiZ 25 Pmáx	TiZ 25	
MICROCICLO	AJUSTE	APROX.	APROX.	COMP.	
SEMANA	Semana 22	Semana 23	Semana 24	Semana 25	

Saúl Armendáriz Sánchez  
Colegiado N° 60.257  
Tfno.-699596587-  
Entrenador de Triatlón (FETRI)  
[info@metri.es](mailto:info@metri.es)



FASE		1											
PERIODO	MESOCICLO	PREP. GNRAL. ENTRANTE	SEMANA	DÍAS	TRABAJO	DÍAS DESC./R	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MICROCICLOS	CONTROL	1	1		Pmáx, P1, P5, P20	2	<b>TOTAL 80'</b> WU: 45' @ Z2 (>80 rpm) 30'@ all effort with 1' @ Z1 rest 5' @Z4 1'@ max effort 10' @ Z2 MS: 1'@ > max effort de pie CD: 15' @ 60-70%	REST DAY	<b>TOTAL 86'</b> WU: 45' @ Z2 (>80 rpm) 3x1' @ Z3 with 1' @ Z1 rest 5' @Z4 1'@ max effort MS: 10' @ Z2 5' @max effort de pie (ult. 45' máx.) CD: 15' @Z1	REST DAY	<b>TOTAL 80'</b> WU: 20' @ Z2 3x1' @ Z4 Fast pedalling (100rpm) 5' @ Z2 MS: 5' @ all-out effort (máx.) 10' @ Z2 20' (TEST) CD: 15' @ Z2		
	AJUSTE	2	2		Pmáx Z1 e Intro Z2	2	REST DAY	<b>TOTAL: 75'</b> WU: 30' @Z1 MS: 15' @Z2 CD: 30' @Z1	<b>TOTAL: 80'</b> WU: 30' @Z1 MS: 25' @Z2 CD: 30' @Z1	<b>TOTAL: 85'</b> WU: 30' @Z1 MS: 25' @Z2 CD: 30' @Z1	REST DAY	<b>TOTAL: 90'</b> MS: 90' @Z1	<b>TOTAL: 105'</b> WU: 15' @Z1 MS: 75' @Z2 CD: 15' @Z1
	carga	3	3		Pmáx Z1 y TiZ Z2	2	REST DAY	<b>TOTAL: 105'</b> WU: 30' @Z1 MS: 35' @Z2 CD: 30' @Z1	<b>TOTAL: 105'</b> WU: 30' @Z1 MS: 40' @Z2 4x5' @max effort (>80rpm) rec.1' @Z1	<b>TOTAL: 85'</b> WU: 20' @Z1 MS: 45' @Z2 CD: 20' @Z1	REST DAY	<b>TOTAL: 90'</b> WU: 20' @Z1 MS: 50' @Z2 CD: 20' @Z1	<b>TOTAL: 120'</b> WU: 15' @Z1 MS: 90' @Z2 CD: 15' @Z1
	carga	4	4		Pmáx TiZ Z2 Intro al Trabajo por cadencia	2	REST DAY	<b>TOTAL: 100'</b> WU: 20' @Z1 MS: 60' @Z2(70rpm) subes hasta 100rpm y vuelves a bajar CD: 20' @Z1	<b>TOTAL: 95'</b> WU: 30' @Z1 MS: 60' @Z2 6x5' @max effort (>80rpm) rec.1' @Z1	<b>TOTAL: 95'</b> WU: 15' @Z1 MS: 65' @Z2 CD: 15' @Z1	REST DAY	<b>TOTAL: 100'</b> WU: 15' @Z1 MS: 70' @Z2 CD: 15' @Z1	<b>TOTAL: 135'</b> WU: 15' @Z1 MS: 105' @Z2 CD: 15' @Z1
	carga	5	5		Pmáx TiZ Z2 + Torque Trabajo por cadencia	2	REST DAY	<b>TOTAL: 100'</b> WU: 20' @Z1 MS: 75' @Z2(70rpm) subes hasta 100rpm y vuelves a bajar CD: 20' @Z1	<b>TOTAL: 105'</b> WU: 30' @Z1 MS: 80' @Z2 8x5' @max effort (>80rpm) rec.1' @Z1 CD: 30' @Z1	<b>TOTAL: 115'</b> WU: 15' @Z1 MS: 85' @Z2 3x1' @Z3 (<60rpm) rec.5' @Z1 CD: 15' @Z1	REST DAY	<b>TOTAL: 115'</b> WU: 15' @Z1 MS: 90' @Z2 3x1' @Z3 (<60rpm) rec.5' @Z1 CD: 15' @Z1	<b>TOTAL: 150'</b> WU: 15' @Z1 MS: 120' @Z2 CD: 15' @Z1
	REC.	6	6		Pmáx TiZ Z2 Trabajo por cadencia	2	REST DAY	MS: 90' rec. @Z1	<b>TOTAL: 130'</b> WU: 20' @Z1 MS: 95' @Z2 4x10' @max effort (>80rpm) rec.1' @Z1 CD: 10' @Z1	<b>TOTAL: 135'</b> WU: 15' @Z1 MS: 105' @Z2 CD: 15' @Z1	MS: 90' rec. @Z1	REST DAY	<b>TOTAL: 180'</b> WU: 15' @Z1 MS: 150' @Z2 CD: 15' @Z1

Saúl Armendáriz Sánchez  
 Colegiado N° 60.257  
 Tfno.-699596587-  
 Entrenador de Triatlón (FETRI)  
[info@metri.es](mailto:info@metri.es)



FASE		2										
PERIODO	PREP. GNRAL. BÁSICO	SEMANA	DÍAS	TRABAJO	DÍAS DESC./R.	DÍA DE LA SEMANA						
MESOCICLO						LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Ajuste	1	7		Z2 + Torque Trabajo por cadencia Intro Z3 TEMPO	2	REST DAY	TOTAL: 135' WU: 20'@Z1 MS: 90'@Z2(70rpm) subes hasta 100rpm y vuelves a bajar 2x5'@Z3 TEMPO rec.5'@Z1 CD: 10'@Z1	TOTAL: 144' WU: 20'@Z1 MS: 90'@Z2 2x7'@Z3 TEMPO rec.5'@Z1 CD: 15'@Z1	TOTAL: 151' WU: 10'@Z1 MS: 120'@Z2 3x1.30'@Z3(<60rpm) rec.5'@Z1 CD: 10'@Z1	REST DAY	TOTAL: 145' WU: 10'@Z1 MS: 115'@Z2 3x1.30'@Z3(<60rpm) rec.5'@Z1 CD: 10'@Z1	TOTAL: 195' WU: 15'@Z1 MS: 165'@Z2 CD: 15'@Z1
	2	8		Z2 Trabajo por cadencia TiZ Z3 TEMPO	2	REST DAY	TOTAL: 125' WU: 10'@Z1 MS: 105'@Z2(70rpm) subes hasta 100rpm y vuelves a bajar CD: 10'@Z1	REST DAY	TOTAL: 99' WU: 10'@Z1 MS: 45'@Z2(70rpm) subes hasta 100rpm y vuelves a bajar 2x12'@Z3 TEMPO rec.5'@Z1 CD: 10'@Z1	TOTAL: 150' MS: 150'@Z1 en ayunas	TOTAL: 150' WU: 10'@Z1 MS: 100'@Z2(70rpm) subes hasta 100rpm y vuelves a bajar 2x15'@Z3 TEMPO rec.5'@Z1 CD: 10'@Z1	TOTAL: 210' WU: 15'@Z1 MS: 180'@Z2 subidas Z3 CD: 15'@Z1
	3	9		Z2 + Torque Trabajo por cadencia TiZ Z3 TEMPO	2	REST DAY	TOTAL: 145' WU: 20'@Z1 MS: 105'@Z2(70rpm) subes hasta 100rpm y vuelves a bajar CD: 20'@Z1	TOTAL: 150' MS: 150'@Z1 en ayunas	TOTAL: 151' WU: 15'@Z1 MS: 60'@Z2 3x15'@Z3 TEMPO rec. 5'@Z1 entre ellos 3x2'@Z3(<60rpm)	TOTAL: 90' MS: 90'@Z1	TOTAL: 160' WU: 15'@Z1 MS: 30'@Z2 3x20'@Z3 TEMPO rec.5'@Z1 30'@Z2 CD: 15'@Z1	TOTAL: 225' WU: 15'@Z1 MS: 195'@Z2 subidas Z3 CD: 15'@Z1
	4	10		Z2 Trabajo por cadencia TiZ Z3 TEMPO	2	REST DAY	TOTAL: 145' WU: 20'@Z1 MS: 105'@Z2(70rpm) subes hasta 100rpm y vuelves a bajar CD: 20'@Z1	TOTAL: 160' MS: 160'@Z1 en ayunas	TOTAL: 160' WU: 10'@Z1 MS: 30'@Z2 3x25'@Z3 TEMPO rec. 4'@Z2 30'@Z2 CD: 15'@Z1	TOTAL: 90' MS: 90'@Z1	TOTAL: 170' WU: 15'@Z1 MS: 30'@Z2 4x20'@Z3 TEMPO rec. 4@Z2 30'@Z2 CD: 15'@Z1	TOTAL: 240' WU: 15'@Z1 MS: 210'@Z2 subidas Z3 CD: 15'@Z1

Saúl Armendáriz Sánchez  
 Colegiado N° 60.257  
 Tfno.-699596587-  
 Entrenador de Triatlón (FETRI)  
[info@metri.es](mailto:info@metri.es)



MICROCICLOS	carga	5	11	22 Trabajo por cadencia TIZ 23 TEMPO	2	REST DAY	TOTAL: 175' WU: 15' @21 MS: 30' @22 2x40' @23 TEMPO rec. 3' @22 30' @22 CD: 15' @21	TOTAL: 170' MS: 170' @21 en ayunas	TOTAL: 147' WU: 10' @21 MS: 30' @22 3x30' @23 TEMPO rec. 3' @22 CD: 10' @21	TOTAL: 90' MS: 90' @21	TOTAL: 182' WU: 15' @21 MS: 30' @22 4x25' @23 TEMPO rec. 3' @21 30' @22 CD: 15' @21	TOTAL: 260' WU: 15' @21 MS: 230' @22 subidas 23 CD: 15' @21		
	carga	6	12	22 TIZ 23 TEMPO Intro 24 SS FTP	2	REST DAY	TOTAL: 175' WU: 20' @21 MS: 2x50' @23 TEMPO rec. 2' @21 30' @22 CD: 20' @21	TOTAL: 180' MS: 180' @21 en ayunas	TOTAL: 115' WU: 15' @22 MS: 85' @22 3x40' @23 TEMPO rec. 2' @21 CD: 15' @21	TOTAL: 90' MS: 90' @21	TOTAL: 175' WU: 15' @21 MS: 30' @22 4x20' @23 TEMPO rec. 2' @22 30' @22 CD: 15' @21	TOTAL: 200' MS: 185' @22-23 24 SS subidas últimos 5' FTP 24 CD: 15' @21 80rpm		
	CONTROL	7	13	TEST (P1, P5, P20, PMÁX)	2	REST DAY	TOTAL 80' WU: 45' @ 22 (>80 rpm) 30" @ all effort with 1' @ 21 rest 5' @24 1' @ max effort 10' @ 22 MS: 1' @ > max effort de pie CD: 15' @ 60-70%	TOTAL: 90' WU: 15' @21 MS: 60' @22 zona baja CD: 15' @21	TOTAL 86' WU: 45' @ 22 (>80 rpm) 3x1' @ 23 with 1' @ 21 rest 5' @24 1' @ max effort MS: 10' @ 22 5' @max effort de pie (ult. 45' máx) CD: 15' @21	REST DAY	TOTAL 80' WU: 20' @ 22 3x1' @ 24 fast pedalling (100rpm) 5' @ 22 MS: 5' @ all-out effort (máx.) 10' @ 22 20' (TEST) CD: 15' @ 22	REST DAY		
FASE PERIODO MESOCICLO						3								
RE. GNRAL ESF. BÁS. DES.		SEMANA	DÍAS	TRABAJO	DÍAS DESCR.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	DÍA DE LA SEMANA		JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
AJUSTE	1	14	22 TIZ 24 SS FTP	1	TOTAL: 95' WU: 15' @21 30' @22 MS: 5x5' @24 rec. 3' @21 10' @22 >90rpm CD: 15' @21	REST DAY	REST DAY	TOTAL: 130' WU: 15' @21 30' @22 MS: 5x5' @24 SS 90rpm subida rec. 5' 21 30' @23 llano FTP CD: 15' @21	TOTAL: 150' WU: 15' @21 MS: 90' @22 30' @23 CD: 15' @21	REST DAY	REST DAY	TOTAL: 150' WU: 15' @21 MS: 90' @22 30' @23 CD: 15' @21	TOTAL: 215' 215' @libre puertos 24 SS últimos 15' @21	
carga	2	15	22 TIZ 24 SS FTP Intro 25	1	75' @21	REST DAY	REST DAY	TOTAL: 112' WU: 15' @21 30' @22 MS: 3x10' @24 FTP rec. 6' @21 10' @22 >90rpm CD: 15' @21	TOTAL: 143' WU: 15' @21 30' @22 MS: 2x15' @24 SS 85rpm subida rec. 6' @21 2x15' @24 SS llano CD: 10' @21	REST DAY	REST DAY	TOTAL: 150' WU: 15' @21 MS: 90' @22 45' @23 arrancadas de 5" cada 5' @all effort CD: 15' @21	TOTAL: 230' 230' @libre puertos @24 FTP últimos 3' @25 últimos 15' @21	
CARGA	3	16	TIZ 24 SS FTP 25	1	75' @21	REST DAY	REST DAY	TOTAL: 125' WU: 15' @21 30' @22 MS: 5x7' @24 FTP rec. 4' @21 10' @22 >90rpm CD: 15' @21	TOTAL: 146' WU: 15' @21 30' @22 MS: 3x15' @24 SS 85rpm subida rec. 6' @21 40' @24 SS llano CD: 10' @21	REST DAY	REST DAY	TOTAL: 150' WU: 15' @21 MS: 60' @22 45' @24 SS CD: 15' @21	TOTAL: 245' WU: 245' @libre MS: subidas @24 FTP últimos 3' @25 CD: 15' @21	
REC.	4	17	TIZ 24 SS FTP 25	1	75' @21	REST DAY	REST DAY	TOTAL: 101' WU: 15' @21 30' @22 MS: 2x20' @24 SS rec. 6' @21 CD: 10' @21	75' @21	TOTAL: 101' WU: 15' @21 30' @22 MS: 2x20' @24 SS rec. 6' @21 CD: 10' @21	REST DAY	REST DAY	TOTAL: 101' WU: 15' @21 30' @22 MS: 2x25' @24 FTP 90rpm subida rec. 6' @21 CD: 10' @21	TOTAL: 260' WU: 260' @libre MS: Subidas 24 FTP últimos 3' @25 CD: 15' @21

Saúl Armendáriz Sánchez  
 Colegiado N° 60.257  
 Tfno.-699596587-  
 Entrenador de Triatlón (FETRI)  
[info@metri.es](mailto:info@metri.es)



FASE PERIODO MESOCICLO	CARGA	5	18		TiZ 24 FTP 25		60'@21	REST DAY	TOTAL: 125' WU: 15'@21 30'@22 MS: 5x7'@24 FTP rec. 5'@22 10'@22 >90rpm CD: 15'@21	TOTAL: 105' WU: 15'@21 MS: 30'@22 40'@24 SS CD: 20'@21	REST DAY	TOTAL: 103' WU: 15'@21 30'@22 MS: 2x20'@24 FTP 85rpm re. 8'21 CD: 10'@21	TOTAL: 275' WU: 275'@libre MS: Subidas 24 últimos 3'@25 CD: 20'@21
	CARGA	6	19		TiZ 24 SS FTP 25		60'@21	REST DAY	TOTAL: 125' WU: 15'@21 30'@22 MS: 5x9'@24 FTP rec. 5'@22 10'@22 >90rpm CD: 15'@21	TOTAL: 115' WU: 15'@21 MS: 30'@22 50'@24 SS CD: 20'@21	REST DAY	TOTAL: 103' WU: 15'@21 40'@22 MS: en subida 3'@24+3'@23+3'@24+ 3'@23+1'@25+1'@24+1' @25	TOTAL: 290' WU: 290'@libre MS: subidas 24 FTP los últimos 3'@25 CD: 15'@21
	CARGA	7	20		TiZ 24 SS TiZ 25		60'@21	REST DAY	TOTAL: 114' WU: 15'@21 MS: 60'@22 5x3'@25 FRC rec. 2,3,4,5'@22 CD: 10'@21	TOTAL: 125' WU: 15'@21 MS: 30'@22 60'@24 SS CD: 20'@21	REST DAY	TOTAL: 125' WU: 15'@21 MS: 30'@22 90'@23 CD: 20'@21	TOTAL: 305' WU: 305'@libre MS: subidas 24 los últimos 4'@25 CD: 15'@21
	CONTROL	8	21		TEST (P1,P5, P20, PMÁX)			REST DAY	TOTAL 80' WU: 45' @ 22 (>80 rpm) 30"@ all effort with 1' @ 21 rest 5' @24 1'@ max effort 10' @ 22 MS: 1'@ > max effort de pie CD: 15' @ 60-70%	TOTAL: 90' WU: 15'@21 MS: 60'@22 zona baja CD: 15'@21	TOTAL 86' WU: 45' @ 22 (>80 rpm) 3x1' @ 23 with 1' @ 21 rest 5' @ 24 1' @ max effort MS: 10' @ 22 5'@max effort de pie (ult. 45' máx) CD: 15' @ 21	REST DAY	TOTAL 80' WU: 20' @ 22 3x1' @ 24 fast pedalling (100rpm) 5' @ 22 MS: 5' @ all-out effort (máx.) 10' @ 22 20'(TEST) CD: 15' @ 22
4													
DÍA DE LA SEMANA													
LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO													
MICROCICLOS	AJUSTE	1	22		TiZ 23 (Fit Comp.) TiZ 25 Pmáx	2	90'@21	TOTAL: 96' WU: 25'@22 (>80 rpm) MS: 6x1'@25 FRC rec. 1' @ 22 rest CD: 25'@21	REST DAY	TOTAL: 154' MS: 190'@22 durante 4x10'@all effort rec. 10'@22	TOTAL: 190' WU: 20'@21 MS: 90'@23 TEMPO 30'@22 CD: 20'@21	REST DAY	TOTAL: 190' WU: 20'@21 MS: 2x60'@23 TEMPO rec. 8'@21 30'@22
	APROX.	2	23		TiZ 23 (Fit Comp.) TiZ 25 Pmáx	2	REST DAY	TOTAL: 96' WU: 25'@22 (>80 rpm) MS: 8x45'@25 FRC rec. 1' @ 22 rest CD: 25'@21	90'@21	TOTAL: 154' MS: 170'@22 durante 6x8'@all effort rec. 10'@22	TOTAL: 190' WU: 20'@21 MS: 90'@23 TEMPO 30'@22 CD: 20'@21	REST DAY	TOTAL: 190' WU: 20'@21 MS: TAN TEMPO TTE 30'@22 CD: 20'@21
	APROX.	3	24		TiZ 23 (Fit Comp.) TiZ 25 Pmáx	2	REST DAY	TOTAL: 96' WU: 25'@22 (>80 rpm) MS: 10x30'@25 FRC rec. 1' @ 22 rest CD: 25'@21	90'@21	TOTAL: 154' MS: 150'@22 durante 8x6'@all effort rec. 10'@22	TOTAL: 190' WU: 20'@21 MS: 90'@23 TEMPO 30'@22 CD: 20'@21	REST DAY	TOTAL: 190' WU: 20'@21 MS: TAN TEMPO TTE 30'@22 CD: 20'@21
	COMP.	4	25		TiZ 25	1	REST DAY	TOTAL: 154' MS: 120'@22 durante 4x1'@25 rec. 10'@22	90'@21	TOTAL: 154' MS: 120'@22 durante 4x1'@25 rec. 10'@22	90'@21	REST DAY	DÍA DE LA PRUEBA

Saúl Armendáriz Sánchez  
Colegiado N° 60.257  
Tfno.-699596587-  
Entrenador de Triatlón (FETRI)  
[info@metri.es](mailto:info@metri.es)