



Entrenamiento para modalidad XTREMbiker (3 etapas)

5º Mesociclo

Entrenamiento Específico



LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SÁBADO 1	DOMINGO 2
1h 30' 60%-65%	descanso	1h 45' 65%-70%	descanso	3h 30' 70%-75% 1 puerto 80%-85% BTT	4h 70%-75% 2 puertos 85%-90% 3x15' 80%-85% rec. 5' 60%-65%	6h salida libre, últimos 20' 60%-65% BTT
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SÁBADO 8	DOMINGO 9
1h 30' 60%-65%	descanso	2h 65%-70%	3h 70%-75% FRLL 4x10' 75%-85% rec. 5' 60%-65%	descanso	4h 70%-75% 2 puertos 85%-90% últimos 500 a tope	6h salida libre, últimos 20' 60%-65% BTT
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SÁBADO 15	DOMINGO 16
1h 30' 60%-65%	descanso	2h 45' 70%-75% 5x5' 85%-88% subida rec. 3' 60%-65% + 5x2' 88%-90% rec. 3' 60%-65%	2h 65%-70% 30' 80%-85% sin recuperación	descanso	3h 45' 70%-75% salida libre de pulso, últimos 20' 60%-65%	5h 30' salida libre, últimos 20' 60%-65%
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SÁBADO 22	DOMINGO 23
1h 30' 60%-65%	descanso	2h 30' 70%-75% 5x5' 85%-90% subida rec. 3' 60%-65% + 5x2' 90%-95% rec. 3' 60%-65%	2h 65%-70%	descanso	3h salida libre de pulso, últimos 20' 60%-65%	4h salida intensiva o competición, últimos 20' 60%-65%

Puedes realizarle consultas a Chema sobre el entrenamiento al correo: planificatuspedaladas@gmail.com
 Debes indicar en el asunto del mensaje: Mediterranean Xtrem

Entrenamiento para modalidad PRObiker (2 etapas)

5º Mesociclo

Entrenamiento Específico

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SÁBADO 1	DOMINGO 2
1h 30' 60%-65%	descanso	3h 70%-75% FRLL 3x10' 75%-85% rec. 5' 60%-65% después último intervalo 10' muy ágil 65%-70%	2h 15' 70%-75% 3x2km subida 1º a 85%-88% 2º a 88%-90% rec. 5' 60%-65%	descanso	4h 30' salida libre 2 puertos 85%-90%	5h salida libre 3 puertos 85%-90%
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SÁBADO 8	DOMINGO 9
1h 30' 60%-65%	descanso	2h 45' 70%-75% FRLL 4x10' 75%-85% rec. 5' 60%-65% después último intervalo 10' muy ágil 65%-70%	2h 70%-75% 5x2km subida 1º a 85%-88% 2º a 88%-90% rec. 5' 60%-65%	descanso	4h 15' 70%-75% 2 puertos 85%-90% últimos 500 a tope	5h 30' salida libre 3 puertos 85%-90%
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SÁBADO 15	DOMINGO 16
1h 30' 60%-65%	descanso	2h 30' 70%-75% 3x20' 80%-85% rec. 5' 60%-65%	2h 65%-80%	descanso	3h30' 70%-75% salida libre de pulso, últimos 20' 60%-65%	5h salida libre, últimos 20' 60%-65%
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SÁBADO 22	DOMINGO 23
1h 30' 60%-65%	descanso	2h 45' 70%-75% FRLL 3x10' 75%-85% rec. 5' 60%-65% después último intervalo 10' muy ágil 65%-70%	2h 70%-75% 40' 80%-85% sin recuperar	descanso	3h salida libre de pulso, últimos 20' 60%-65%	4h salida intensiva o competición, últimos 20' 60%-65%

Puedes realizarle consultas a Chema sobre el entrenamiento al correo: planificatuspedaladas@gmail.com

Debes indicar en el asunto del mensaje: Mediterranean Xtrem