

Entrenamiento de iniciación de un mes

Terreno sin dificultad: cuando se habla de terreno sin dificultad, hace referencia tanto a su desnivel, intentando que sea llano, como de aquel cuya técnica de control de la bicicleta sea fácil; que no suponga un estrés adicional o peligro para la ciclista.

Terreno sinuoso: un terreno que alterne tanto zonas fáciles llanas como alguna subida ligera.

INTENSIDADES DEL EJERCICIO (se puede leer el artículo publicado sobre “Cómo ponerse en forma y mejorar nuestra condición física”).

Intensidad de esfuerzo ligero: cuando se es capaz de mantener una conversación perfectamente mientras se realiza ejercicio físico.

Intensidad moderada: cuando la conversación se mantiene, pero ya con algo de dificultad.

Intensidad vigorosa: la persona no puede mantener una conversación fácilmente y jadea.

Si dispones de pulsómetro, recordarte que la equivalencia en intensidades y frecuencia cardíaca en las que debes trabajar corresponden a:

Intensidad de esfuerzo ligera < 40% VO₂R

Intensidad moderada 40-60% VO₂R

Intensidad vigorosa > 60% VO₂R

* La intensidad del ejercicio la podemos estimar usando varias referencias: frecuencia cardíaca de reserva (FCR), VO₂R (volumen de oxígeno de reserva), % de la FC_{máx}, en relación con la edad, estimación del porcentaje del VO₂máx.

*Fórmula básica para calcular el % FC: $220 - \text{edad} = \text{FC}_{\text{máx}}$

Ejemplo: hombre/mujer 26 años

$$220 - 26 = 194 \text{ ppm (FC}_{\text{máx}})$$

Ahora bien, el porcentaje de intensidad de entrenamiento no se puede calcular sobre la frecuencia máxima; se ha de tener en cuenta la Frecuencia

cardiaca en reposo, pues si no estaríamos contando con un margen de pulsaciones erróneo e importante a la vez. Para ello existe la Fórmula de Karvonen:

FÓRMULA DE KARVONEN

$$\% \text{ de Fc objetivo} = ((\text{FCmáx} - \text{FCrep}) \times \% \text{intensidad}) + \text{FCrep}$$

Por lo que a partir de esta fórmula se puede calcular por ejemplo una intensidad del 60%:

$$\text{FC al 60\%} = ((194 - 44) \times 0.6) + 44 = \mathbf{134\text{ppm}}$$

Si ahora se quiere sacar el 40% intensidad:

$$\text{FC al 40\%} = ((194 - 44) \times 0.4) + 44 = \mathbf{104\text{ppm}}$$

Durante estos **tres primeros meses** de entrenamiento se realiza una progresión gradual tanto en tiempo, dificultad, intensidad, incluso en el incremento de los días de ejercicio para cumplir con las recomendaciones de la ACSM (American Collage of Sports Medicine ACSM) para adultos sanos.

En las sesiones de iniciación tratamos de adquirir un hábito agradable, progresivo y adecuado para cada persona en sus salidas en bicicleta, pero se debe de recordar que es importante ejercitar y trabajar las CFB (cualidades físicas básicas): fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.

SESIÓN DIARIA: cada sesión que corresponde a un día de la semana deberá incluir una parte inicial de calentamiento, su parte principal y su vuelta a la calma. Ejemplo: calentamiento + 20´ terrero sin dificultad e intensidad ligera + vuelta a la calma.

El calentamiento y la vuelta a la calma pueden ser iguales o similares para todos los días.

SESIÓN TIPO

Tiempo de la sesión: Próximo a 1h

CALENTAMIENTO

10' aprox

- Realizar unos movimientos articulares antes del comienzo del ejercicio y de subirse a la bicicleta.
- Las primeras pedaladas han de ser ligeras, sin que supongan un esfuerzo. Así, la musculatura adquiere una temperatura acorde a la actividad que va a realizar (tratando de evitar posibles lesiones).
- Al finalizar esta fase, la intensidad puede ser progresiva hasta la zona de trabajo que vayamos a seguir.

PARTE PRINCIPAL

30'

- En esta parte de la sesión se realiza la parte específica indicada en el entrenamiento, por ejemplo: 30' bicicleta, con una intensidad de esfuerzo ligera y en un recorrido sinuoso.

VUELTA A LA CALMA

10- hasta 20'

- Finalizar una sesión de ejercicio se debe hacer de manera progresiva tal y como en el calentamiento, pero a la inversa. Por lo que, utiliza los últimos minutos de la actividad para ir bajando la intensidad.
- Es importante realizar estiramientos. La mejor opción sería trabajar una sesión de estiramientos de manera aislada a la sesión, por ejemplo: uno de los días de la semana que no realizas ejercicio físico utilizarlo para hacer 30' - 45' de estiramientos. **¡OJO!** Si dedicas un tiempo tras la sesión para realizar los estiramientos, hazlos suaves.

*Recordar siempre que existen quedadas en grupo para todo tipo de niveles, que sirven no solo para mejorar nuestra condición física y estado de salud, sino que permiten socializar con un gran número de gente. ¡Anímate a probar!

SESIONES

Semana 1: Martes	Semana 1: Jueves	Semana 2: Martes	Semana 2: Jueves
Sesión Tipo 1 Horario: de 20:00:00 a 20:40:00 Calentamiento 10´ Parte principal 20´ Bicicleta Intensidad esfuerzo - ligero. Recorrido sin dificultad Vuelta a la calma 10´	Sesión Tipo 1 Horario: de 20:00:00 a 20:40:00 Calentamiento 10´ Parte principal 20´ Bicicleta Intensidad esfuerzo - ligero. Recorrido sin dificultad Vuelta a la calma 10´	Sesión Tipo 1 Horario: de 20:00:00 a 20:40:00 Calentamiento 10´ Parte principal 20´ Bicicleta Intensidad esfuerzo - ligero. Recorrido sin dificultad Vuelta a la calma 10´	Sesión Tipo 1 Horario: de 20:00:00 a 20:40:00 Calentamiento 10´ Parte principal 20´ Bicicleta Intensidad esfuerzo - ligero. Recorrido sin dificultad Vuelta a la calma 10´
Semana 3: Martes	Semana 3: Jueves	Semana 4: Martes	Semana 4: Jueves
Sesión Tipo 2 Horario: de 20:00:00 a 20:45:00 Calentamiento 10´ Parte principal:	Sesión Tipo 2 Horario: de 20:00:00 a 20:45:00 Calentamiento 10´ Parte principal:	Sesión Tipo 1 Horario: de 20:00:00 a 20:40:00 Calentamiento 10´ Parte principal 20´	Sesión Tipo 1 Horario: de 20:00:00 a 20:40:00 Calentamiento 10´ Parte principal 20´

25´Bicicleta Intensidad esfuerzo -
ligero. Recorrido sin dificultad

Vuelta a la calma 10´

25´Bicicleta Intensidad esfuerzo -
ligero. Recorrido sin dificultad

Vuelta a la calma 10´

Bicicleta Intensidad esfuerzo -
ligero. Recorrido sin dificultad

Vuelta a la calma 10´

Bicicleta Intensidad esfuerzo -
ligero. Recorrido sin dificultad

Vuelta a la calma 10´