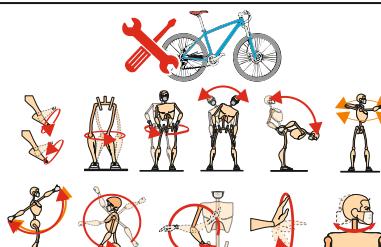
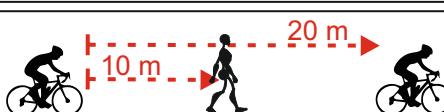
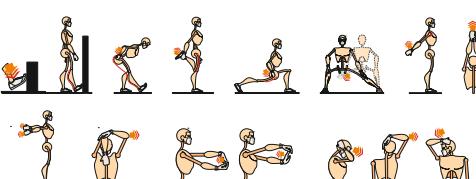


OBJETIVOS	Mejora de las capacidades respiratorias																																			
CONTENIDOS	Capacidad aeróbica. Potencia aeróbica.																																			
NIVEL DE LA SESIÓN	intermedio / avanzado		DURACIÓN (minutos)	80 minutos, 3 veces /sem.																																
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL																																
CALENTAMIENTO (10 min.)	30"/ejercicio Z1 (2-3 RPE)	<p>Comprobar el estado de la bicicleta y repasar equipamiento. Ejercicios de movilidad articular general: (rodillas, cadera, columna, hombros y muñecas)</p> <p>Desplazarse, a ritmo lento, hasta un recorrido poco concurrido, no abierto a la circulación de vehículos, y cumpliendo en todo caso la normativa de circulación y seguridad vial, respetando a viandantes. Recomendable el uso de carriles bici.</p>		Casco, ropa apropiada																																
PARTE PRINCIPAL (60 min.)	Z3 + 3x1km Z4 3' rec.	<p>60 minutos de rodaje suave en solitario, manteniendo una intensidad inferior a 7 sobre 10 (RPE),</p> <p>realizar 5 series de 2km en z4, en una zona llana sin obstáculos. Recuperación completa (mínimo 3') entre series</p> <p>Para avanzados: 6 series 3km. Recuperación mínima 3'</p>	 <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">INDICADORES DE INTENSIDAD PARA 6 ZONAS DE ENTRENAMIENTO</td> </tr> <tr> <td>ZONA</td> <td>RPE (1-10)</td> <td>% FC max.</td> <td>Esfuerzo</td> </tr> <tr> <td>Z1</td> <td>2-3</td> <td>< 60%</td> <td>Muy suave</td> </tr> <tr> <td>Z2</td> <td>4</td> <td>60-70%</td> <td>Suave</td> </tr> <tr> <td>Z3</td> <td>5-6</td> <td>70-80%</td> <td>Poco duro</td> </tr> <tr> <td>Z4</td> <td>7-8</td> <td>80-90%</td> <td>Duro</td> </tr> <tr> <td>Z5</td> <td>9</td> <td>90-95%</td> <td>Muy Duro</td> </tr> <tr> <td>Z6</td> <td>10</td> <td>> 95%</td> <td>Máximo</td> </tr> </table>	INDICADORES DE INTENSIDAD PARA 6 ZONAS DE ENTRENAMIENTO				ZONA	RPE (1-10)	% FC max.	Esfuerzo	Z1	2-3	< 60%	Muy suave	Z2	4	60-70%	Suave	Z3	5-6	70-80%	Poco duro	Z4	7-8	80-90%	Duro	Z5	9	90-95%	Muy Duro	Z6	10	> 95%	Máximo	Casco, ropa apropiada
INDICADORES DE INTENSIDAD PARA 6 ZONAS DE ENTRENAMIENTO																																				
ZONA	RPE (1-10)	% FC max.	Esfuerzo																																	
Z1	2-3	< 60%	Muy suave																																	
Z2	4	60-70%	Suave																																	
Z3	5-6	70-80%	Poco duro																																	
Z4	7-8	80-90%	Duro																																	
Z5	9	90-95%	Muy Duro																																	
Z6	10	> 95%	Máximo																																	
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Z1 (2-3 RPE)	<p>5' de ritmo muy lento vuelta a casa.</p> <p>Rutina de higiene. Rehidratación y recuperación de sales e hidratos.</p> <p>Estiramientos habituales: gemelo, cuádriceps, isquiotibiales, lumbares, dorsales, tríceps, trapecio, pectorales.</p>																																		
AUTOEVALUACIÓN	Terminar el entrenamiento sin sensación de fatiga: "llegar a casa con ganas de más". Levantarte al día siguiente sin síntomas de fatiga.																																			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Ser conscientes de la intensidad objetivo en cada momento y del nivel de esfuerzo relativo: "escucha tu cuerpo". Si dispones de pulsómetro, priorizar las sensaciones antes que la frecuencia cardiaca, de momento. Lleva una correcta posición sobre la bici. Si terminas con molestias, contacta con un entrenador experto en ciclismo.																																			