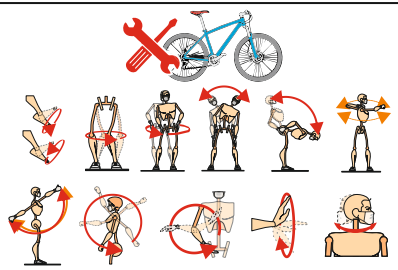

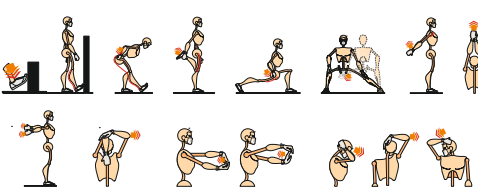


<b>OBJETIVOS</b>	Retomar la actividad física iii																																	
<b>CONTENIDOS</b>	Capacidad aeróbica. Potencia aeróbica.																																	
<b>NIVEL DE LA SESIÓN</b>	intermedio / avanzado	<b>DURACIÓN (minutos)</b>	80 minutos																															
<b>PARTES DE LA SESIÓN</b>	<b>DOSIS CARGA</b>	<b>EJERCICIOS</b>	<b>IMÁGENES/DIBUJOS</b>																															
<b>CALENTAMIENTO</b> (10 -15 min.)	30"/ejercicio	Comprobar el estado de la bicicleta y reparar equipamiento. Ejercicios de movilidad articular general: (rodillas, cadera, columna, hombros y muñecas)																																
	Z1 (2-3 RPE)	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.		 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="4">INDICADORES DE INTENSIDAD PARA 6 ZONAS DE ENTRENAMIENTO</th> </tr> <tr> <th>ZONA</th> <th>RPE (1-10)</th> <th>% FC max.</th> <th>Esfuerzo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Z1</td> <td>2-3</td> <td>&lt; 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>&gt; 95%</td> <td>Máximo</td> </tr> </tbody> </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
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																															
<b>PARTE PRINCIPAL</b> (60 min.)	Z3 + 3x1km Z4 3' rec.	40 minutos de rodaje suave en solitario, manteniendo una intensidad inferior a 7 sobre 10 (RPE), estableciendo una distancia mínima de 10 metros en cualquier caso con otras personas y de 20 metros con otros ciclistas.  Durante esos 40' realizar 3 series de 2km o 5' en Z4. en una zona llana sin obstáculos. Recuperación completa (mínimo 3') entre series  Para avanzados: 5 series 2km ó 5' en Z4. Recuperación mínima 3'																																
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	5 minutos	- Vuelta a casa cumpliendo en todo caso la normativa de circulación y seguridad vial. - Realizar estiramientos muy suaves																																
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>	Terminar el entrenamiento sin sensación de fatiga: "llegar a casa con ganas de más". Levantarte al día siguiente sin síntomas de fatiga.																																	
<b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b>	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. Aprende a solucionar pequeñas averías habituales y lleva el material necesario.																																	