

Los 5 principios que no se negocian

Detrás de cualquier buen plan, da igual el nivel del ciclista o su objetivo. Si dudas con una sesión o con una semana, vuelve a esta hoja.

1

Sobrecarga progresiva

Para seguir mejorando, el estímulo tiene que crecer poco a poco: más horas, más intensidad o menos descanso entre series, pero no todo a la vez.

En la práctica: sube las horas o la intensidad poco a poco, nunca las dos de golpe. Una semana suave cada 3–4 (2 + 1 si es veterano y le cuesta recuperar). Escalones, no rampa.

¿Es un estímulo algo mayor que el anterior?

2

Especificidad

El cuerpo se adapta exactamente a lo que le pides. Cuanto más cerca está el objetivo, más se parece el entrenamiento a él.

En la práctica: general al principio de la temporada, específico al final. Marcha con puertos: subidas largas a ritmo constante y salidas de muchas horas, comiendo. Carrera en llano: cambios de ritmo y grupo. El rodillo, para las series; no enseña a bajar ni a comer en marcha.

¿Se parece a lo que va a necesitar el día del objetivo?

3

Individualización

Mismo objetivo, planes distintos. Cambian el historial, el tiempo disponible, el trabajo, el sueño, la edad y cómo recupera.

En la práctica: veteranos: más recuperación entre sesiones duras, e intensidad y fuerza todo el año.

Ciclistas: pregunta por el ciclo menstrual y la perimenopausia, registra y ajusta a lo que veas en cada una.

¿Está pensada para este ciclista?

4

Reversibilidad

Lo que no se usa, se pierde. Tras 2–3 semanas sin montar, la capacidad aeróbica empieza a bajar.

En la práctica: 3 salidas por semana todo el invierno valen más que 6 en primavera y nada el resto del año. Planifica lo que puede sostener.

¿La puede sostener en el tiempo?

5

Recuperación

La adaptación ocurre mientras el ciclista descansa, no mientras entrena. Un plan sin espacio para recuperar no es exigente: está mal hecho.

En la práctica: días suaves de verdad, semanas de descarga y sueño suficiente, planificados igual que las sesiones clave.

¿Deja espacio para recuperar?

Los cinco a la vez: una semana de marcha de montaña (8 h)

LUN

Descanso

MAR

Rodillo 1 h
suave + fuerza

MIÉ

Rodillo 1 h 15: 3
× 12 min al
umbral

JUE

1 h suave +
gimnasio

VIE

Descanso

SÁB

1 h 30 suave,
cadencia libre

DOM

Salida larga 3 h
30 con 2
puertos a
ritmo de
marcha