

Carlos · Quebrantahuesos en 20 semanas



44 años · 78 kg · sin potenciómetro · pulso de umbral 158 · subida de referencia 22 min · bloques de 2 + 1

SEMANAS	HORAS	SESIONES CLAVE	NOTAS
1-2 · Base	6-7 h	Salida larga 3-3 h 30 en zona 2 · gimnasio 2/semana · rodillo 1 h suave	Prueba de esfuerzo antes de empezar · test: subida de referencia
3 · descarga	4-5 h	Rodajes suaves · gimnasio 1	—
4-5 · Base	7 h	Salida larga 3 h 30-4 h · 4 × 4 min en zona 4 de pulso (veterano) · gimnasio 2	—
6 · descarga	5 h	Suave	Subida de referencia
7-8 · Construcción	7-8 h	Rodillo: 3 × 12 min en zona 4 · salida larga 4 h con 30 min de tempo · gimnasio 2	—
9 · descarga	5 h	Suave · marcha C (abril): ritmo y comida	—
10-11 · Construcción	8-9 h	2 × 20 min en zona 4 · salida larga 4-5 h con un puerto a tope sostenido · gimnasio 1	—
12 · descarga	6 h	Suave	Subida de referencia
13-14 · Específico	9-10 h	Domingo 5-6 h con 2-3 puertos al final en zona 2 alta-3 baja · 60-90 g/h · descensos · rodillo: series de umbral	Revisar desarrollos (34 × 32/34)
15 · descarga	6 h	Suave · marcha B (mayo, ~120 km): ensayo general	—
16-17 · Específico	10 h	Igual que 13-14 · calor: ≥ 1 h diaria sudando	—
18 · descarga	6 h	Suave	Subida de referencia
19-20 · Puesta a punto	6 → 4 h	Volumen -40-60 % progresivo · mantener 3 × 3 min en zona 4	Día D: Somport tranquilo, comer desde el km 1, guardar para el Portalet

Marta · subir el FTP en un invierno



38 años · 60 kg · FTP 190 W (3,2 W/kg) · 7 h/semana · 3 días de rodillo + fin de semana en carretera · bloques de 3 + 1

SEMANAS	HORAS	SESIONES CLAVE	NOTAS
0	—	Test de 20 min en el rodillo	FTP 190 W
1–3 · Bloque 1	6–7 h	Rodillo: 2 × 20 min en Z3 (143–171 W) → 3 × 15 min Z3–Z4 bajo · domingo 3 h Z2 · gimnasio 2	Construir
4 · descarga	4 h	Suave · revisión del bloque	—
5–7 · Bloque 2	7 h	Rodillo: 3 × 12 min en Z4 (171–200 W) → 2 × 20 min · jueves 1 h suave · domingo 3 h Z2 · gimnasio 2	Umbral
8 · descarga	4 h	Test de 20 min en el rodillo · revisión	Registra el ciclo; ajusta la semana si bajan las sensaciones
9–11 · Bloque 3	7 h	Rodillo: 5 × 4 min en Z5 (200–228 W) + 2 × 15 min en Z4 · domingo 3 h con tempo · gimnasio 1–2	Semana 9: carga relativa cerca de 1,3
12 · descarga	4 h	Test final	204 W · +7 % · 3,4 W/kg

Las sesiones de rodillo se envían a Zwift con sus vatios. La curva de potencia se compara con las 6 semanas anteriores en cada revisión.

Álvaro · una temporada con A, B y C



32 años · 70 kg · FTP 280 W (4,0 W/kg) · 10–12 h/semana · máster en ruta · periodización doble

SEMANAS	HORAS	SESIONES CLAVE	NOTAS
Nov–ene · Base	9–11 h	Salidas largas Z2 · gimnasio 2 · 1 sesión de tempo	3 + 1
Feb–mar · Construcción	10–12 h	Bloque concentrado: 1 semana con 5 sesiones de series cortas (p. ej. 5 × 4 min Z5) → mantenimiento · carreras C	Umbral + techo
Abr–may · Específico	10–12 h	3 series de 6 × 1 min fuerte / 1 min suave · sprints al final · salida larga con cambios de ritmo · carrera B (mayo)	Esfuerzos repetidos
Junio · Puesta a punto	–40–60 %	2 semanas, intensidad mantenida	A1: campeonato regional · calentar 15–20 min
Julio · Transición corta	3–5 h	1 semana sin estructura	Revisión: ¿le faltó sprint o fondo?
Jul–ago · Rehacer	9–11 h	Base corta → construcción según la revisión	Carga relativa: que la vuelta no sea demasiado rápida
Septiembre · Pico	–40–60 %	Puesta a punto	A2: una clásica