

Ficha de exigencias y plantilla de temporada

Antes de planificar, analiza lo que pide la prueba. Después, planifica hacia atrás desde la carrera A.

1 La prueba

Prueba y fecha	Prioridad (A / B / C)
Distancia · desnivel	Duración prevista para tu ciclista

2 Qué exige

Reparto del esfuerzo (constante / cambios de ritmo / sprint)	Puertos clave (longitud, pendiente máx.)
Técnica (descensos, grupo, terreno)	Durabilidad: ¿dónde se decide? (último puerto, final)
Comida (g/h, avituallamientos)	Clima esperado (calor, frío, altitud)
Logística (viaje, salida, material, desarrollos: plato pequeño × piñón grande)	

3 La meta

Resultado (puesto)	Marca (tiempo)
Proceso (lo que depende solo de él: comer cada 30 min, primer puerto sin pasarse...)	

4 Hacia atrás desde la carrera A

Base	Construcción	Específico	Puesta a punto · 2 sem	Transición · 2–4 sem
FASE	SEMANAS (DEL ... AL ...)	HORAS/SEMANA	BLOQUES (3+1 / 2+1)	CARRERAS B / C
Base				
Construcción				
Específico				
Puesta a punto				

Hemisferio norte: base nov–feb, construcción feb–abr, específico abr–jun. Hemisferio sur: el calendario al revés. Si faltan semanas, recorta la base, nunca la puesta a punto.

Biblioteca de sesiones clave

Dos o tres sesiones por fase que no se tocan; el resto, rodar suave, descansar y gimnasio. 80/20 por sesiones: lo fácil, fácil; lo duro, duro.

FASE	CON POTENCIÓMETRO	CON PULSO O SENSACIONES
Base motor aeróbico y fuerza	Salida larga 2–4 h en Z2 (55–75 % FTP) · gimnasio 2/semana · veteranos: 4 × 4 min en Z4 cada 10 días	Salida larga en zona 2 de pulso; habla en frases completas · gimnasio 2/semana
Construcción subir el umbral	3 × 12 min en Z4 (90–105 %) → 2 × 20 min · tempo 2 × 30 min en Z3 · salida larga con 30–45 min de tempo	Las mismas series en zona 4 de pulso (el pulso tarda 1–2 min en subir) · o un puerto a tope sostenido, 15–25 min
Específico · marcha	Salida de 4–6 h con 2–3 puertos al final a 75–80 % FTP · entrenar 60–90 g/h de hidratos · descensos	La misma salida, puertos en zona 2 alta–3 baja · subida de referencia cada 6 semanas
Específico · carrera	3 series de 6 × 1 min fuerte / 1 min suave · sprints al final de la salida · 5 × 4 min en Z5 (105–120 %)	Cambios de ritmo por sensaciones (8–9/10) en repechos · sprints
Puesta a punto 2 semanas	Volumen –40–60 % progresivo; mantener intensidad y frecuencia: p. ej. 3 × 3 min en Z4–Z5	Igual, por pulso y sensaciones
Transición	2–4 semanas con poca bici y sin estructura; otros deportes	

+ Siempre

Fuerza: gimnasio 2/semana en la base, 1 en temporada; la fuerza en la bici a cadencia baja es una variante, no un sustituto. **Calor:** 10–14 días con ≥ 1 h diaria sudando antes de una prueba en verano. **Concentraciones:** 3 días seguidos = bloque de carga, con descanso después. **Rodillo:** para las series cuando la carretera no es segura.