

Tu primera marcha en 12 semanas

Para preparar una marcha cicloturista o un gran fondo de 100 a 160 km, con sesiones día a día por zonas de pulso, de potencia o por sensaciones.

- Para quien ya rueda 1–2 h seguidas
- De 3 h 30 a 8 h por semana
- 4 días: martes, jueves, sábado y domingo
- Bloques de 3 semanas de carga + 1 de descarga

1 Las cuatro fases

FASE	SEMANAS	SESIONES CLAVE	VOLUMEN SEMANAL
Base	1–4	Resistencia en Z2, cadencia y fuerza en subida	3 h 30–6 h
Construcción	5–8	Series de umbral (Z4) y salidas largas con tempo	4–7 h 20
Específica	9–11	VO2 máx (Z5) y simulación de la marcha	6–8 h
Puesta a punto	12	Activación corta para llegar fresco	2 h 15 + la marcha

Las semanas 4 y 8 son de descarga: menos volumen para asimilar el trabajo.

2 Tus zonas

ZONA	POTENCIA (% FTP)	PULSO (% FC DE UMBRAL)	SENSACIÓN (0–10)	LAS TUYAS
Z1 · Recuperación	< 55 %	< 81 %	1–2 · soltar piernas	
Z2 · Resistencia	55–75 %	81–89 %	3–4 · hablas sin problema	
Z3 · Tempo	75–90 %	89–93 %	5–6 · solo frases cortas	
Z4 · Umbral	90–105 %	93–99 %	7–8 · aguantarías 40–60'	
Z5 · VO2 máx	105–120 %	99–106 %	9 · esfuerzos de 2–5'	

FTP: la potencia que puedes sostener durante unos 60 minutos. FC de umbral: la frecuencia cardíaca media de un esfuerzo de 20 minutos a tope.

3 El test (semana 1, y jueves de las semanas 4 y 8)

Test de 20 minutos. Calienta 15–20', haz 5' a tope, 10' suaves y 20' al máximo que puedas sostener, uniforme. FTP = 95 % de la potencia media de los 20'. FC de umbral = la frecuencia cardíaca media de los 20'.

Sin potenciómetro ni pulsómetro. Una subida de 10–20', siempre la misma, a tope y uniforme. Más rápido con las mismas sensaciones = estás mejorando.

Hazlo descansado (nada duro en las 48 h anteriores) y siempre en el mismo sitio.

4 Para seguirlo bien

Si pierdes una sesión, no la recuperes: sigue con el plan. Si pierdes una semana, repite la anterior. ¿Solo 3 días? Quita el domingo.

Si el cuerpo no responde (pulso en reposo alto, mal sueño), cambia la sesión por 45' en Z1.

En las salidas de más de 2 h, 60–90 g de hidratos por hora y beber cada 15–20'. Pruébalo en las semanas 9–11.

El día de la marcha, los primeros 30–40 km en Z2 y come desde la primera hora.

Semana a semana

Cada sesión incluye 10–15' de calentamiento en Z1–Z2 y 10' de vuelta a la calma, dentro del tiempo total.
«Rec.» = recuperación suave en Z1 entre series.

SEM. FASE	MARTES	JUEVES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL
1 Base	60' con el test de 20 minutos	60' Z2 con 3 × 5' Z3 (rec. 5')	2 h Z2	45' Z1–Z2	4 h 45
2 Base	60' Z2 con 6 × 30" a cadencia alta (100+ rpm)	70' con 3 × 8' Z3 (rec. 4')	2 h 15 Z2	60' Z2	5 h 25
3 Base	75' con 5 × 1' en subida a 55–60 rpm, Z3 (rec. 3')	75' con 2 × 15' Z3 (rec. 5')	2 h 30 Z2	60' Z2	6 h
4 Descarga	45' Z1–Z2	60' con el test de 20 minutos	1 h 45 Z2	Descanso	3 h 30
5 Construcción	75' con 4 × 6' Z4 (rec. 3')	75' con 2 × 15' Z3 alta (rec. 5')	3 h Z2 con 2 × 10' Z3 en subida	60' Z1–Z2	6 h 30
6 Construcción	75' con 5 × 6' Z4 (rec. 3')	80' con 3 × 12' Z3 (rec. 4')	3 h 15 Z2 con 3 × 10' Z3	60' Z1–Z2	6 h 50
7 Construcción	80' con 4 × 8' Z4 (rec. 4')	75' con 5 × 3' Z5 (rec. 3')	3 h 30 Z2 con 3 × 12' Z3	75' Z2	7 h 20
8 Descarga	50' Z2 con 4 × 1' Z4 (rec. 2')	60' con el test de 20 minutos	2 h Z2	Descanso	4 h
9 Específica	80' con 3 × 10' Z4 (rec. 5')	75' con 6 × 3' Z5 (rec. 3')	4 h a ritmo de marcha: Z2 y las subidas en Z3; come cada 30–45'	60' Z1	7 h 35
10 Específica	80' con 2 × 15' Z4 (rec. 5')	75' con 5 × 4' Z4 alta–Z5 (rec. 4')	4 h 30 con 3 × 20' Z3 en subida	60' Z1	8 h
11 Específica	75' con 3 × 10' Z4 (rec. 5')	60' con 4 × 3' Z5 (rec. 3')	3 h Z2 con 2 × 15' Z3	60' Z1–Z2	6 h 15
12 Puesta a punto	60' Z2 con 3 × 3' Z4 (rec. 3')	45' Z2 con 3 × 1' Z4–Z5 (rec. 2')	30' de activación con 3 × 30" fuertes	Día de la marcha	2 h 15 + marcha

¿Quieres un plan hecho para ti?

Encuentra un entrenador de ciclismo en trainerplan.co/es/trainers: las sesiones llegan a tu Garmin, COROS, Suunto, Wahoo o Apple Watch con tus zonas.

¿Entrenas en rodillo?

Rueda las series en TrainerPlan Virtual, con tu cuenta gratuita de deportista en trainerplan.co.