



ENDURANCE TEAM

GUIA DE ENTRENAMIENTO



Ultimas semanas
Ultimas semanas



GIRO D'ITALIA, una de las mejores carreras de ciclismo en el mundo.

Con mas de 100 ediciones es una de las tres grandes vueltas en la que todos los ciclistas quieren competir o esperar.

Ahora podemos experimentar esta increíble experiencia en Ecuador con la segunda edición de:

GIRO D'ITALIA RIDE LIKE A PRO ECUADOR

Esta carrera ha sido concebida para transmitir las emociones de vivir un día de auténtico ciclismo como un verdadero campeón.



GUIA DE ENTRENAMIENTO

Esta es una guía básica de entrenamiento para completar la distancia de 150km .

Nuestras guías de entrenamiento están destinada en ayudarte a entender los fundamentos básicos del entrenamiento de ciclismo de ruta para lograr el éxito en los 150km de la Carrera del Giro de Italia.

Esta guía de entrenamiento tiene el objetivo de generar contenido dirección y estrategias que te hagan progresar, no es una promesa o garantía de resultados ya que no conocemos tu estado físico experiencia ni tus antecedentes deportivos, cualquier resultado será la consecuencia de tu disciplina, tu constancia y seguimiento de esta guía.

No nos hacemos responsables sobre lesiones o riesgos que implica el entrenamiento del ciclismo de ruta, de esta guía básica de entrenamiento.

Para un asesoramiento profesional y planes de entrenamientos personalizados adaptado a tus objetivos y disponibilidad de tiempo. Descubre el #metodobet visita nuestra pagina web www.bet.com.ec

Si estas inscrito en la carrera de ruta del GIRO D'ITALIA RIDE LIKE A PRO ECUADOR y quieres entrenar en BET ENDURANCE TEAM, te invitamos a usar nuestro CUPÓN DE DESCUENTO del 100% para la inscripción anual: **2girobetditalia3 y puedas ser parte de Nuestro Equipo.**



ENDURANCE TEAM



betendurance



BET Endurance Team



ZONAS DE PERCEPCIÓN (RPE) Y RITMO CARDIACO GIRO-BET 2023

Zona de intensidad	RPE (Escala de Esfuerzo)	Propósito	% Umbral de Ritmo Cardíaco de Ciclismo
ZONA 1	1 a 2	Recuperación activa	Menos del 69%
ZONA 2	3 a 4	Endurance	69 al 83%
ZONA 3	5 a 6	Tempo	84 al 94%
ZONA 4	7 a 8	Umbral	95 al 105%
ZONA 5	9 a 10	VO2 Max	Más de 105%

NIVEL DE INTANSIDAD	RPE
ACTIVIDAD DE ESFUERZO MÁXIMO 	9 A 10
ACTIVIDAD MUY DURA 	7 A 8
ACTIVIDAD VIGOROSA 	5 A 6
ACTIVIDAD MODERADA 	3 A 4
ACTIVIDAD LIGERA 	1 A 2

EXPLICACIÓN DE PROPOSITO DE CADA ZONA

ZONA 1	Recuperación activa	En esta zona trabajamos en el calentamiento, vuelta a la calma y recuperaciones entre series, por lo que su función en el organismo es recuperar, se debe realizar por terreno plano y a alta cadencia con la intención de reactivar el metabolismo sin acumular fatiga muscular
ZONA 2	Endurance	En esta zona se desarrolla la resistencia ya que se estimula el sistema cardiovascular. Son entrenamientos largos entre 2 a 4 horas, por lo que debemos prestar atención a la alimentación antes, durante y después del entrenamiento. El ritmo de la Zona 2 es cómodo, donde podrías conversar con un compañero con relativa facilidad. Trabajamos fundamentalmente el sistema cardiovascular para asentar las bases de nuestra condición física.
ZONA 3	Tempo	El ritmo debe de ser moderado debería generar dificultad para hablar. Son series algo más intensos y cortas que en la Zona 2 (de 8 a 90 minutos). En esta zona se mejora la utilización de glucógeno (carbohidratos que consumimos antes y durante el entrenamiento) por lo que debemos prestar atención a la alimentación durante la sesión, aquí entrenas la fuerza, potencia y la capacidad aeróbica
ZONA 4	Umbral	Es un esfuerzo alto de trabajo, el ritmo es duro y no es soportable durante largos periodos de tiempo. Podrás pronunciar frases cortas y sentiras falta de aliento rapidamente, mejora la capacidad de tu cuerpo y podrás hacer intervalos entre 4 a 20 minutos
ZONA 5	VO2MAX	Es la zona donde tenemos esfuerzos cortos y muy intensos: sprints, ataques, cambios de ritmo... Se trabaja en intervalos relativamente cortos hasta 4 minutos y podrás realizar una sola palabra en este intervalo . Se producen mejoras en la potencia muscular y la capacidad de transportar y asimilar oxígeno.

GUÍA BÁSICA 150 KM



6 SEMANAS ANTES DE COMPETIR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>CALENTAMIENTO - 20 minutos 2-3/10 (RPE),</p> <p>TRABAJO PRINCIPAL - 3 X (20 segundos a 10/10 (RPE)-2 minutos a 1-3/10 (RPE) - 10 minutos a 5-6/10 (RPE)-3 minutos a 1-3 - 4 X (4 minutos a 8-9/10 (RPE)-2 minutos 30 segundos a 1-2/10 (RPE)</p>			<p>CALENTAMIENTO - 20 minutos 2-3/10 (RPE),</p> <p>TRABAJO PRINCIPAL - 2 X (5 minutos a 5-6/10 (RPE)-3 minutos a 1-3/10 (RPE) - 2 X (6 minutos a 5-6/10 (RPE)-3 minutos 30 segundos a 1-3/10 (RPE) - 2 X (7 minutos a 5-6/10 (RPE)-4 minutos a 1-3/10 (RPE)</p>	<p>- 4 horas Ruta con Desnivel (trabajo de Subidas Prolongadas, que el desnivel sume 2 000 metros como mínimo)</p>	<p>- 3 horas en zona 2: 3-4/10(RPE) por lo menos las dos primeras horas la última puedes incrementar tu esfuerzo a 4-5/10(RPE)</p>	

5 SEMANAS ANTES DE COMPETIR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>CALENTAMIENTO - 20 minutos 2-3/10 (RPE),</p> <p>TRABAJO PRINCIPAL - 3 X (20 segundos a 10/10 (RPE)-2 minutos a 1-3/10 (RPE) - 6 minutos a 5-6/10 (RPE)-3 minutos a 1-3 - 4 X (5 minutos a 8-9/10 (RPE)-2 minutos 30 segundos a 1-2/10 (RPE)</p> <p>ENFRIAMIENTO - 20 minutos 1-3/10(RPE)</p>			<p>CALENTAMIENTO - 20 minutos 1-4/10 (RPE),</p> <p>TRABAJO PRINCIPAL - 3 X (5 minutos a 2-5/10 (RPE)-1 minutos a 9-10/10 (RPE) - 4 X (5 minutos a 5-6/10 (RPE)- 2 minutos a 9-10/10 (RPE)</p> <p>ENFRIAMIENTO - 20 minutos 1-3/10(RPE)</p>	<p>- 4 horas 30 minutos Ruta con Desnivel (trabajo de Subidas Prolongadas, que el desnivel sume 2 200 metros como mínimo)</p>	<p>- 2 horas 30 minutos entre zona 2: 3-4/10(RPE) y zona 3: 5-6/10(RPE) todo el recorrido</p>	

4 SEMANAS ANTES DE COMPETIR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>CALENTAMIENTO - 30 minutos 2-3/10 (RPE),</p> <p>TRABAJO PRINCIPAL - 4 X (8 minutos a 7-8/10 (RPE)-3 minutos a 1-3/10 (RPE) - 20 minutos a 2-5/10 (RPE)</p> <p>ENFRIAMIENTO - 5 minutos 1-3/10(RPE)</p>			<p>- 2 horas entre zona 2: 3-4/10(RPE) y zona 3: 5-6/10(RPE) todo el recorrido</p>	<p>- 5 horas Ruta con Desnivel (trabajo de Subidas Prolongadas, que el desnivel sume 2 500 metros como mínimo)</p>	<p>- 3 horas en zona 2: 3-4/10(RPE)</p>	

3 SEMANAS ANTES DE COMPETIR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>CALENTAMIENTO - 20 minutos 1-3/10 (RPE),</p> <p>TRABAJO PRINCIPAL - 4 X (10 minutos a 7-8/10 (RPE)-3 minutos a 1-3/10 (RPE) - 5 minutos a 1-3/10(RPE)-15 minutos a 5-6/10 (RPE)</p> <p>ENFRIAMIENTO - 5 minutos 1-3/10(RPE)</p>			<p>CALENTAMIENTO - 30 minutos 2-3/10 (RPE), 3 minutos a 1-2/10(RPE)</p> <p>TRABAJO PRINCIPAL - 2 X (3 minutos 15 segundos a 3-5/10 (RPE), 45 segundos a 7-8/10 (RPE), 1 minuto a 2-3/10(RPE), después de las repeticiones 3 minutos a 1-2/10(RPE) solo al final - 3 X (3 minutos 30 segundos a 3-5/10 (RPE), 1 minuto 30 segundos a 7-8/10 (RPE), 1 minuto a 2-3/10(RPE), después de las repeticiones 3 minutos a 1-2/10(RPE) solo al final - 4 X (4 minutos a 3-5/10 (RPE), 3 minutos a 7-8/10 (RPE), 1 minuto a 2-3/10(RPE)</p> <p>ENFRIAMIENTO</p>	<p>- 4 horas 30 minutos Ruta con Desnivel (trabajo de Subidas Prolongadas, que el desnivel sume 2 000 metros como mínimo)</p>	<p>- 2 horas entre zona 1: 1-2/10(RPE) y zona 2: 3-4/10(RPE) todo el recorrido</p>	

2 SEMANAS ANTES DE COMPETIR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>CALENTAMIENTO - 30 minutos 1-4/10 (RPE)</p> <p>TRABAJO PRINCIPAL - 4 X (1 minutos a 9-10/10 (RPE)- 4 minutos a 7-8/10 (RPE) - 4 minutos a 3-5/10(RPE)</p> <p>ENFRIAMIENTO - 30 minutos 2-3/10(RPE)</p>		<p>- 2 horas con desnivel</p>		<p>- 2 horas 30 minutos a 3-4/10(RPE) - 2 X (16 minutos a 7-8/10 (RPE)-6 minutos a 1-3/10 (RPE) - 46 minutos 3-4/10(RPE)</p>		

SEMANA DE COMPETENCIA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<p>CALENTAMIENTO - 40 minutos 1-3/10 (RPE),</p> <p>TRABAJO PRINCIPAL - 10 X (30 segundos a 8-9/10 (RPE)-15 segundos a 1-2/10 (RPE), al final de las repeticiones 5 minutos a 1-3/10(RPE) - 10 X (30 segundos a 9-10/10 (RPE)-15 segundos a 1-2/10 (RPE), al final de las repeticiones 5 minutos a 1-3/10(RPE) - 10 X (30 segundos a 8-9/10 (RPE)-15 segundos a 1-2/10 (RPE), al final de las repeticiones 5 minutos a 1-3/10(RPE)</p> <p>ENFRIAMIENTO - 10 minutos 1-3/10(RPE)</p>		<p>CALENTAMIENTO - 30 minutos 1-3/10 (RPE),</p> <p>TRABAJO PRINCIPAL - 4 X (4 minutos a 8/10 (RPE)-3 minutos a 5-6/10 (RPE)- 4 minutos a 3-5/10(RPE)-2 minutos a 2-3/10(RPE)</p> <p>ENFRIAMIENTO - 5 minutos 1-3/10(RPE)</p>		<p>- 1 hora a 3-4/10(RPE) - 2 X (5 minutos a 7-8/10 (RPE)-3 minutos a 1-3/10 (RPE) - 14 minutos 3-4/10(RPE)</p>			C O M P E T E N C I A



ENDURANCE TEAM



"Si bajas la cabeza, que solo sea para ver como pedaleas"