

ENTRENAMIENTO 12 SEMANAS

Principiante



SALIDA
EN BICI



ENTRENAMIENTO
CRUZADO

RPE = TASA DE ESFUERZO PERCIBIDO (1-10)

	L	M	X	J	V	S	D
1	30' (Entrenamiento Cruzado)	30' RPE 2 (Salida en Bici)	DESCANSO	30' RPE 2-3 (Salida en Bici)	DESCANSO	45' (Entrenamiento Cruzado)	60' RPE 2-3 (Salida en Bici)
2	DESCANSO	30' RPE 3 (Salida en Bici)	45' (Entrenamiento Cruzado)	45' RPE 3 (Salida en Bici)	DESCANSO	45' (Entrenamiento Cruzado)	60' RPE 3-4 (Salida en Bici)
3	DESCANSO	45' RPE 3-4 (Salida en Bici)	45' (Entrenamiento Cruzado)	45' RPE 3 (Salida en Bici)	DESCANSO	60' (Entrenamiento Cruzado)	60' RPE 3-4 (Salida en Bici)
4	DESCANSO	45' (Entrenamiento Cruzado)	60' RPE 3 (Salida en Bici)	DESCANSO	60' (Entrenamiento Cruzado)	DESCANSO	75' RPE 3-4 (Salida en Bici)
5	DESCANSO	60' (Entrenamiento Cruzado)	60' RPE 3 (Salida en Bici)	DESCANSO	45' RPE 3 (Salida en Bici)	45' (Entrenamiento Cruzado)	75' RPE 4-5 (Salida en Bici)
6	DESCANSO	60' (Entrenamiento Cruzado)	60' RPE 3-4 (Salida en Bici)	DESCANSO	45' RPE 4 (Salida en Bici)	DESCANSO	90' RPE 3-4 (Salida en Bici)

ENTRENAMIENTO 12 SEMANAS

Principiante



SALIDA
EN BICI



ENTRENAMIENTO
CRUZADO

RPE = TASA DE ESFUERZO PERCIBIDO (1-10)

	L	M	X	J	V	S	D
7	DESCANSO	45' RPE 3-4	45'	60' RPE 3-4	DESCANSO	45'	90' RPE 3-4
8	DESCANSO	45' RPE 3	45'	60' RPE 3	DESCANSO	45'	90' RPE 3-4
9	DESCANSO	45' RPE 3-4	45'	45' RPE 3	DESCANSO	60'	90' RPE 3-4
10	DESCANSO	45'	60' RPE 3	DESCANSO	60'	DESCANSO	120' RPE 3-4
11	DESCANSO	60'	60' RPE 3	DESCANSO	60' RPE 3-4	DESCANSO	120' RPE 3-4
12	DESCANSO	60'	60' RPE 3-4	DESCANSO	60' RPE 4	DESCANSO	120' RPE 4-5