

**MESOCICLE RUTA MINERA**

	<b>Dilluns 30</b>	<b>Dimarts 31</b>	<b>Dimecres 1</b>	<b>Dijous 2</b>	<b>Divendres 3</b>	<b>Dissabte 4</b>	<b>Diumenge 5</b>
<b>Setmana 1 (29 de maig - 5 de juny)</b>	<b>ROAD AERÒBIC:</b> 1:30h. per terreny planer amb algun repetxó suau. <b>INTENSITAT:</b> Z2.	<b>DESCANS</b>	<b>AERÒBIC INTENSIU:</b> 1:30h de rodar per terreny variable. Durant el recorregut realitzar 3x10' Z3 + 5' rec. Z1. Treball en pla/pujada.	<b>FORÇA RESISTÈNCIA:</b> 2h rodatge en zona extensiva per terreny pla. Durant el recorregut realitzar 5 x 2' amb cadència per sota de 60rpm. + 2' cadència alta per sobre de 85rpm. (les sèries assentat). <b>INTENSITAT:</b> Z2.	<b>DESCANS</b>	<b>ROAD GRUPETA:</b> 3h. rodant amb grup i terreny predominantment planer. <b>INTENSITAT:</b> Z2-Z3.	<b>DESCANS</b>
	<b>Dilluns 6</b>	<b>Dimarts 7</b>	<b>Dimecres 8</b>	<b>Dijous 9</b>	<b>Divendres 10</b>	<b>Dissabte 11</b>	<b>Diumenge 12</b>
<b>Setmana 2 (6 - 12 de juny)</b>	<b>AERÒBIC INTENSIU:</b> 1:30h de rodar per terreny variable en Z2. Durant el recorregut realitzar 4 x 10' Z3 + 5' rec. Z1. Treball en pla/pujada. <b>INTENSITAT:</b> Z2 i Z3.	<b>DESCANS</b>	<b>FORÇA RESISTÈNCIA:</b> 2h. rodatge en zona extensiva per terreny pla. Durant el recorregut realitzar 7 x 2' amb cadència per sota de 60rpm. + 2' cadència alta per sobre de 85rpm. (les sèries assentat). <b>INTENSITAT:</b> Z2.	<b>DESCANS</b>	<b>CARRETERA FONTS:</b> 1:45h.-2h. rodatge en zona extensiva per terreny pla. Pots allargar fins a 2:30h. <b>INTENSITAT:</b> Z2.	<b>GRUPETA PORTS:</b> 4h. rodar amb grup dins la ruta buscar 2 port mitjos (5-8km al 5-8%) separats entre ells per 45-60 minuts que es pujaran a Z4 baixa. Resta en grup Z2-Z3. <b>INTENSITAT:</b> Z2-Z3. Ports Z4 baixa.	<b>DESCANS</b>
	<b>Dilluns 13</b>	<b>Dimarts 14</b>	<b>Dimecres 15</b>	<b>Dijous 16</b>	<b>Divendres 17</b>	<b>Dissabte 18</b>	<b>Diumenge 19</b>
<b>Setmana 3 (13-19 de juny)</b>	<b>ROAD RPM ALTA:</b> 1:30h. regeneratiu després del cap de setmana. Busca cadències altes per sobre de 85rpm. Amb terreny pla. <b>INTENSITAT:</b> Z1-Z2.	<b>DESCANS</b>	<b>ROAD Z4:</b> 2h de rodar per terreny variable. Durant el recorregut realitzar 2 x 10' Z4 + 5' rec. Z1. Treball en pujada. La resta en Z2. <b>INTENSITAT:</b> Z2 i Z4.	<b>FORÇA RESISTÈNCIA:</b> 2h. rodatge en zona extensiva per terreny pla. Durant el recorregut realitzar 4 x 4' amb cadència per sota de 60rpm. + 4' cadència alta per sobre de 85rpm. (les sèries assentat). <b>INTENSITAT:</b> Z2.	<b>DESCANS</b>	<b>GRUPETA Z4:</b> 4:30h. Ruta amb 2 ports mitjos (5-8km. al 5-8%) que els pujaràs a Z4 baixa i 1 port (de més de 8km.) que el pujaràs a Z4 alta. Resta entreno Z1-Z2. <b>INTENSITAT:</b> Z2-Z3 en el pla/fals planer i Z4.	<b>ROAD REGENERATIU:</b> 2h. de recuperació activa. Buscar cadència alta (per sobre de 85rpm.) per terreny pla. <b>INTENSITAT:</b> Z1-Z2.

	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24	Dissabte 25	Diumenge 26
<b>Setmana 4 (20-26 de juny)</b>	<b>DESCANS</b>	<b>ROAD LLINDAR ANAERÒBIC:</b> 2h de rodar per terreny variable. Durant el recorregut realitzar 2 x 10' Z4 + 5' rec. Z1. Treball en pujada. La resta en Z2. <b>INTENSITAT:</b> Z2 i Z4.	<b>ROAD EXTENSIU:</b> 2h. Per terreny planer amb alguns repetxos a Z2 màxim Z3. <b>INTENSITAT:</b> Z2 i Z3.	<b>FORÇA RESISTÈNCIA:</b> 2h. rodatge en zona extensiva per terreny pla. Durant el recorregut realitzar 6 x 4' amb cadència per sota de 60rpm. + 4' cadència alta per sobre de 85rpm. (les sèries assentat). <b>INTENSITAT:</b> Z2.	<b>DESCANS</b>	<b>AERÒBIC LLARG:</b> 3h. de rodar per terreny planer en Z2-Z3. Màxim introduir algunes pujades curtes (no més de 3km.). <b>INTENSITAT:</b> Z2 i Z3	<b>ROAD DESNIVEL:</b> +5h rodar amb grup amb l'objectiu d'acumular +2000m. de desnivell positiu acumulat. <b>INTENSITAT:</b> Z2-Z3 en el planer i Z4 en els ports.
	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 1	Dissabte 2	Diumenge 3
<b>Setmana 5 (27 de juny - 3 de juliol)</b>	<b>DESCANS</b>	<b>ROAD Z5 SÈRIES:</b> 1:30h. de rodar per terreny variable. Durant el recorregut i en pendent moderada (3-6%) realitzar 6 x 30" Z5 (a tope) + 2' recuperació Z1. La resta en Z2. <b>INTENSITAT:</b> Z2 i Z5.	<b>ROAD Z4 LLARG:</b> 2h. de rodar per terreny variable. Durant el recorregut realitzar 4 x 10' Z4 + 5' Z1. La resta en Z2. <b>INTENSITAT:</b> Z2 i Z4. + <b>MASSATGE (FISIO) DESPRÉS DE L'ENTRENAMENT</b>	<b>ROAD POST FISIO:</b> 1:30h. rodatge en zona aeròbica per terreny pla. <b>INTENSITAT:</b> Z1-Z2.	<b>DESCANS</b>	<b>ACTIVACIÓ PRE CURSA:</b> 1:30h. rodar a Z1-Z2 de forma constant. Pots realitzar 5 canvis de ritme de 30" amb una rec. de 3' a Z1 entre sprints.	<b>LA RUTA MINERA:</b> <i>Alimentació amb elements sòlids les 4 primeres hores i gel en els últims compasos de la cursa. Bona hidratació amb sals, aigua i isotònic.</i>

Intensitats	% de la FCmàxima	Descripció
Z1 (Recuperació)	< 65%	Intensitat baixa de recuperació
Z2 (Aeròbic extensiu)	65 - 80%	Treball continu extensiu
Z3 (Aerobic intensiu)	80 - 85%	Intensitat moderada d'interval·ls llargs de 30' -60'
Z4 (Llindar anaerobic)	85 - 90%	Intensitat alta a zona llindar amb interval·ls curts de 10 a 30'
Z5 (Vía anaeròbica)	<b>95-100%</b>	Màxima intensitat possible

### PARTS DE LA SESSIÓ

#### ESCALFAMENT

Rodar progressiu de Z2 a Z3 durant 20 minuts. En cursa acabar amb 2-3 canvis de ritme de 30-45'' al màxim

#### PART PRINCIPAL

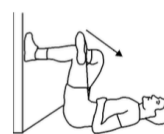
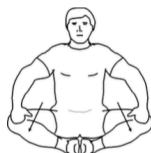
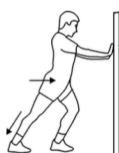
Realitzar la part principal indicada en cada dia de la setmana dins les zones indicades

#### TORNADA A LA CALMA

Rodar un mínim de 15 minuts a Z1 després de la part principal

#### FLEXIBILITAT

Espera unes hores abans de realitzar els estiraments per ajudar a la recuperació muscular



**PER UNA PLANIFICACIÓ MÉS ACURADA Y AJUSTADA POTS CONTACTAR A TRAVÉS DE: [cycling@c2codinachcoach.com](mailto:cycling@c2codinachcoach.com)**