

## **Algunas instrucciones sobre el trabajo de autocarga. (13-11-2014)**

En estas dos semanas de mesociclo introductorio hemos programado tres sesiones de autocarga (las podéis identificar como Gim en el plan de entrenamiento).

Para los que no estuvisteis el martes en el polideportivo he elaborado estas instrucciones sobre como realizar este bloque del entrenamiento:

1.- El trabajo se organiza en series. Cada serie tiene 5 ejercicios:

- Abdominales (x 20 repeticiones)
- Brazos (x 8 rep)
- Lumbares (x 20 rep)
- Piernas (x 8 rep / x 20 si son gemelos trabajados en saltos sobre puntera)
- General (x 8 rep)

2.- Los ejercicios pueden variar de una serie a otra, siempre que se respete el grupo muscular. De momento, sólo trabajaremos con autocarga y la barra de halterofilia para el ejercicio general. Aun no es momento de introducir sobrecargas ni trabajos con máquinas.

3.- El ritmo de ejecución de cada ejercicio es alto. No se descansa entre ejercicios. La serie se hace continua desde el primer ejercicio hasta el último.

4.- La recuperación entre series es de 1 minuto.

5.- Una vez terminadas las series de ejercicios, no se te debe olvidar hacer un buen estiramiento.

## **Alternativa al entrenamiento de bici en caso de lluvia.**

Los 30 km de bici se pueden sustituir por un entrenamiento en rodillo:

35' rodillo:

- 3' ritmo calentamiento (cadencia alegre y resistencia baja) + 2' aumentando el desarrollo bajando un piñón)
- 5 cambios de 1' recuperando 4' (ritmo de cambio, mantener cadencia y aumentar resistencia, la recuperación se hace quitando la resistencia y bajando el desarrollo subiendo un piñón)
- Resto del tiempo con cadencia alegre y resistencia baja.