

# INTERBIKERS, CLUB

## RESISTENCIA 1

TIEMPO (min)	POSICION	DESARR OLLLO	CADENCIA	DETALLES
4	2	42/16	90/100	Calentamiento
3	3	52/15	80 <	3 series 30" aumentar gradualmente hasta llegar a tope y 30" reposo
1	4	42/15	80/90	30/35 km/h
1	2	42/15	90/100	
1	5	42/14	80/90	30/35 km/h
1	2	42/16	90/110	
1	6	52/16	80/90	30/35 km/h
2	1	42/16	90/110	
3	4	42/16	80 <	3 series 30" a tope y 30" reposo
2	3	52/16	80	35/40 km/h
2	2	42/16	110	
3	1	42/16	80/100	3 series 30" con la pierna izqu. Y 30" con la dech.
2	2	42/16	110	
2	3	52/16	80/100	Alta velocidad
4	1	42/16	100/110	Enfriamiento y estiramiento
<b>30'</b>				

## RESISTENCIA 2

TIEMPO (min)	POSICION	DESARR OLLLO	CADENCIA	DETALLES
8	3	42/16	80/90	Calentamiento
4	4	42/16	120/80	4 series 30" altas rpm (120/130 rpm) y 30" resto (80 rpm)
2	5	42/16	80	30/35 km/h
2	3	42/15	110	
2	5	42/14	80	
3	3	42/16	110	
4	5	52/16	80	
3	3	42/16	110	
2	5	52/16	90	
2	3	42/16	110	
1	2	42/16	120/80	4 series 30" altas rpm (120/130 rpm) y 30" resto (80 rpm)
2	5	52/16	60	60 rpm aguantar
2	1	42/16	110	Vuelta facil
1	5	52/14	60	60 rpm and stand.
5	1	42/16	100/110	Enfriamiento y estiramiento
<b>43'</b>				

### RESISTENCIA 3

TIEMPO (min)	POSICION	DESARR OLLO	CADENCIA	DETALLES
8	1	42/16	90	Calentamiento
4	4	52/15	80 <	2 series 1' con fuerza (40/45 km hour) y 1' reposo
4	2	42/16	100	30/35 km/h
4	5	52/15	80 <	2 series 1' con fuerza (40/45 km hour) y 1' reposo
4	2	42/14	80/110	30/33 km/h
4	3	52/16	80	Mantener alta velocidad
1	2	42/16	100	Vuelta facil
5	5	52/16	80	Mantener alta velocidad
1	2	42/16	100	Vuelta facil
5	5	52/16	80	Mantener alta velocidad
3	2	42/16	100	Vuelta facil
4	4	42/16	80/100	4 series 30" aumentar gradualmente hasta llegar a tope y 30" reposo
4	3	42/16	80	4 series 30" con la pierna izqu. Y 30" con la dech.
2	2	42/15	80/100	Vuelta facil
2	1	42/16	100/110	Enfriamiento y estiramiento
<b>55'</b>				

### POTENCIA 1

TIEMPO (min)	POSICION	DESARR OLLO	CADENCIA	DETALLES
8	2	42/16	90/100	Calentamiento
1	3	52/14	60	Aguantar sentado 60 rpm
1	1	42/14	90/100	Resto
2	4	52/14	60	Aguantar sentado 60 rpm
1	1	42/14	90/100	Resto
3	5	52/14	60	Aguantar sentado 60 rpm
1	1	42/14	90/100	Resto
4	6	52/14	60	Aguantar sentado 60 rpm
1	1	42/14	90/100	Resto
3	4	52/14	60	Aguantar sentado 60 rpm
1	1	42/14	90/100	Resto
2	3	52/14	60	Aguantar sentado 60 rpm
1	1	42/14	90/100	Resto
1	5	52/14	100 >	4 series 15" sprint con 15" reposo (tan rapido como puedas)
8	1	42/17	100 >	Enfriamiento y estiramiento
<b>40'</b>				

**POTENCIA 2**

TIEMPO (min)	POSICION	DESARROLLO	CADENCIA	DETALLES
8	3	42/16	90/100	Calentamiento
10	6	52/14	80/90	Aguantar alta velocidad 40/42 km/h
1	3	52/16	80	Con la pierna izqu.
1	1	42/16	90/100	Resto facil
1	3	52/16	80	Con la pierna derch.
1	1	42/16	90/110	Resto facil
2	5	52/16	100 >	4 series 5" sprint con 15" reposo (Permanecer sentado).
5	2	42/16	90/110	Facil
1	4	52/16	80	Con la pierna izqu.
1	1	42/16	90/100	Reposo
1	4	52/16	80	Con la pierna derch.
2	5	52/16	100 >	4 series 5" sprint con 15" reposo (Permanecer sentado).
2	6	52/14	60	Permanecer sentado aguantar sobre 60 rpm
2	7	52/14	60	De pie aguantar sobre 60 rpm
10	1	42/17	100 >	Enfriamiento y estiramiento
<b>48'</b>				

**POTENCIA 3**

TIEMPO (min)	POSICION	DESARROLLO	CADENCIA	DETALLES
8	2	42/16	90/100	Calentamiento
4	5	52/14	60	Facil
2	4	52/14	100 >	4 series 15" sprint y 15" reposo
4	7	52/14	60	Permanecer sentado
2	4	52/14	100 >	4 series 15" sprint y 15" reposo
5	5	52/14	60	Aguantar sentado 60 rpm
5	2	42/17	100 >	Reposo
1	5	52/14	60/70	Con la pierna izqu.
1	3	42/14	90/100	Reposo
1	5	52/14	60	Con la pierna derch.
1	3	42/14	90/100	Reposo
5	5	52/14	80	Aguantar sentado 80 rpm
2	3	52/16	90/100	Facil
1	4	52/14	100 >	4 series 15" sprint con 15" reposo (Aguantar sentado)
10	1	42/17	100 >	Enfriamiento y estiramiento
<b>52'</b>				

## RPM 1

TIEMPO (min)	POSICION	DESARR OLO	CADENCIA	DETALLES
5	1	42/18	90/100	Calentamiento
3	2	42/18	100	
2	3	42/19	90/100	
1	4	42/20	100	
3	1	42/16	120/80	15" 120 rpm y 15" 80 rpm
2	4	52/18	80	
5	1	42/16	120/80	15" 120 rpm y 15" 80 rpm
2	4	52/18	80	
10	1	42/16	120/80	15" 120 rpm y 15" 80 rpm
2	4	52/18	80	
3	1	42/16	80 >	Empezar en 80 rpm y cada 30' incrementa 5 rpm
1	4	52/18	80	
3	1	42/17	120 <	Empezar en 130rpm y cada 30' disminuir 5 rpm
1	4	52/18	80	
5	1	42/17	90/100	Enfriamiento y estiramiento
<b>48'</b>				

## RPM 2

TIEMPO (min)	POSICION	DESARR OLO	CADENCIA	DETALLES
8	2	42/16	90/100	Calentamiento
4	3	42/16	100	Facil
6	4	52/19	110/120	Empezar 52/19 cambiar cada minuto 110/120 rpm.
4	3	42/16	100	Facil
4	5	52/19	110/120	Empezar 52/19 cambiar cada minuto 110/120 rpm.
2	1	42/16	110	Facil
4	3	42/17	80	Empezar en 80 rpm y cada 30' incrementa 5 rpm
2	4	52/17	80/90	Facil
4	2	42/17	80	Empezar en 80 rpm y cada 30' incrementa 5 rpm
2	4	52/17	80/90	Facil
1	5	52/15	120	Maxima velocidad y maxima rpm (110 >)
2	2	42/17	100/110	Facil
2	4	52/16	90/100	Facil
1	5	52/14	100 >	4 series 15" sprint con 15" reposo (Sentado).
10	1	42/17	100 >	Enfriamiento y estiramiento
<b>56'</b>				

### RPM 3

TIEMPO (min)	POSICION	DESARR OLO	CADENCIA	DETALLES
5	1	42/17	90/100	Calentamiento
4	2	42/16	90/100	Facil
4	3	42/17	90	Facil
4	2	42/18	90	Facil
4	3	42/19	90	Facil
4	4	42/20	90	Facil
4	1	42/21	90	Facil
10	3	42/18-15	100/80	1' a 100 rpm y 1' a 80 rpm.
2	1	42/21	90	Facil
2	3	42/20	90	Facil
2	2	42/19	90	Facil
2	1	42/18	90	Facil
2	3	42/17	80	Facil
10	2	42/18-15	100/80	1' a 100 rpm y 1' a 80 rpm.
6	1	42/17	90/100	Enfriamiento y estiramiento
<b>65'</b>				

### INTERVALO 1

TIEMPO (min)	POSICION	DESARR OLO	CADENCIA	DETALLES
8	1	42/16	90/100	Calentamiento
2	4	52/16	100 >	Intente acelerar a 36/38 km/h
1	2	42/16	110/120	Descanso
2	4	52/16	100 >	Intente acelerar a 38/40 km/h
1	1	42/16	110/120	Descanso
2	4	52/16	100 >	Intente acelerar a 40/42 km/h
1	1	42/16	110/120	Descanso
2	5	52/16	100 >	Intente acelerar a 42/44 km/h
1	1	42/16	110/120	Descanso
2	6	52/16	100 >	Intente acelerar a 44/46 km/h
1	1	42/16	110/120	Descanso
1	7	52/14	100 >	Intente acelerar a 46/48 km/h
1	1	42/16	110/120	Descanso
1	7	52/14	100 >	Tan rapido como puedas
10	1	42/17	100 >	Enfriamiento y estiramiento
<b>36'</b>				

**INTERVALO 2**

TIEMPO (min)	POSICION	DESARROLLO	CADENCIA	DETALLES
5	1	Desarrollo	100	Calentamiento
1	3	Desarrollo grande	80	Intente acelerar a 32/34 km/h
2	1	Desarrollo	100	Descanso
1	4	Desarrollo grande	80	Intente acelerar a 32/34 km/h
2	1	Desarrollo	100	Descanso
1	5	Desarrollo grande	80	Intente acelerar a 34/36 km/h
2	1	Desarrollo	100	Descanso
1	6	Desarrollo grande	80	Intente acelerar a 34/36 km/h
5	1	Desarrollo	100	Descanso
10	3	Desarrollo grande y pequeño	80/110	30" a 80 rpm (desarrollo grande) y 30" a 110 rpm (desarrollo pequeño)
2	1	Desarrollo	100	Descanso
1	7	Desarrollo	80	Intente acelerar a 32/34 km/h
1	4	Desarrollo	80	Descanso
1	2	Desarrollo	80	Tan rapido como puedas
5	1	Desarrollo	80	Enfriamiento y estiramiento
<b>40'</b>				

### INTERVALO 3

TIEMPO (min)	POSICION	DESARROLLO	CADENCIA	DETALLES
8	1	Desarrollo	100	Calentamiento
5	3	Desarrollo grande	80	Aguantar
2	1	Desarrollo	100	Descanso
3	3	Desarrollo grande	80	Aguantar
2	1	Desarrollo	100	Descanso
16	3	Desarrollo grande y	80	4 tiempo (2' a 38/30 km/h y 2' a 30/32 km/h)
2	1	Desarrollo	100	Descanso
10	4	Desarrollo grande y pequeño	80	10 tiempo (30" a 42/44 km/h y 30" a 30/32 km/h)
2	1	Desarrollo	100	Descanso
5	3	Desarrollo grande y pequeño	80/110	10 tiempo (15" a 42/44 km/h y 15" a 30/32 km/h)
2	1	Desarrollo	100	Descanso
2	7	52/18	80	¡tan rápido como usted puede!!
1	4	52/13	80	a 60 rpm
1	2	42/16	80	¡tan rápido como usted puede!!
5	1	small	80	Enfriamiento y estiramiento
<b>66'</b>				

### SUBIDA(CUESTAS) 1

TIEMPO (min)	POSICION	DESARROLLO	CADENCIA	DETALLES
4	1	Libre	25/30	Calentamiento
3	2	Libre	28/30	
2	3	Libre	30/32	Ponerse en pie
1	5	Libre	30/32	Aguantar sentado
1	1	Libre	32 >	
3	2	Libre	32 >	
2	3	Libre	32 >	
1	4	Libre	30/32	Ponerse en pie
1	7	Libre	20/30	
2	1	Libre	36/38	
1	4	Libre	30/32	Ponerse en pie
2	1	Libre	36/38	
1	4	Libre	20/30	

2	6	Libre	20/30	
4	1	Libre	36/38	Enfriamiento y estiramiento
30'				

### SUBIDA(CUESTAS) 2

TIEMPO (min)	POSICION	DESARROLLO	CADENCIA	DETALLES
4	1	Libre	32/34	Calentamiento
3	2	Libre	34/36	
1	3	Libre	30 >	
2	1	Libre	36/38	
1	5	Libre	20 >	Ponerse en pie
1	4	Libre	25 >	
2	3	Libre	20 >	
1	5	Libre	20 >	Ponerse en pie
2	3	Libre	30 >	
4	1	Libre	32/34	
3	2	Libre	30 >	
1	3	Libre	20 >	
1	5	Libre	20 >	Ponerse en pie
2	3	Libre	20 >	
4	1	Libre	32/34	Enfriamiento y estiramiento
32'				

### SUBIDA(CUESTAS) 3

TIEMPO (min)	POSICION	DESARROLLO	CADENCIA	DETALLES
4	1	Libre	34/36	Calentamiento
2	3	Libre	34/36	
2	2	Libre	30/32	Ponerse en pie
2	4	Libre	30/32	Aguantar sentado
6	5	Libre	25 >	
2	6	Libre	25 >	Ponerse en pie
4	1	Libre	36/38	
3	2	Libre	32 >	
1	6	Libre	20/30	Ponerse en pie
1	4	Libre	20/30	Aguantar sentado
1	2	Libre	28 >	
1	4	Libre	20/30	Ponerse en pie
1	1	Libre	34 >	
2	6	Libre	20/30	Ir alternando sentado y de pie
4	1	Libre	32/34	Enfriamiento y estiramiento
36'				



**SPRINT 1**

TIEMPO (min)	POSICION	DESARR OLLO	CADENCIA	DETALLES
2	1	Pequeño	Libre	Calentamiento
1	2	42/15	32 >	
10	3	52/15		Primero 1000 m fuerte y segundo 1000 m sprint
1	1	42/15	32 >	
8	3	52/15		Primero 800 m fuerte y segundo 800 m sprint
1	1	42/15	32 >	
6	3	52/15		Primero 600 m fuerte y segundo 600 m sprint
1	1	42/15	32 >	
4	3	52/13		Primero 400 m fuerte y segundo 400 m sprint
1	1	42/15	32 >	
2	4	52/13		Primero 200 m fuerte y segundo 200 m sprint
1	1	42/15	32 >	
1	4	52/13		Primero 100 m fuerte y segundo 100 m sprint
1	2	42/15	32 >	
2	1	42/17	free	Enfriamiento y estiramiento
40'				

**SPRINT 2**

TIEMPO (min)	POSICION	DESARR OLLO	CADENCIA	DETALLES
7	1	Pequeño	Libre	Calentamiento
4	3	52/15		4 series (30" sprint y 30" facil)
1	1	42/15	32 >	Resto giro facil
3	4	52/14		90" sprint y 90" facil
1	1	42/15	32 >	Resto giro facil
2	2	52/13		1' sprint!!
1	1	42/15	32 >	Resto giro facil
1	3	52/15		1' sprint!!
2	1	42/15	32 >	Resto giro facil
2	3	52/14		1' duro y 1' sprint
2	1	42/15	32 >	Resto giro facil
3	3	52/13		3' a tope mantenerse sentado
2	1	42/15	32 >	Resto giro facil
4	2	42/15		Alternar 10" sentado y 10" de pie
7	1	42/17	free	Enfriamiento y estiramiento
42'				

**SPRINT 3**

<b>TIEMPO (min)</b>	<b>POSICION</b>	<b>DESARROLLO</b>	<b>CADENCIA</b>	<b>DETALLES</b>
8	1	Pequeño	100 >	Calentamiento
4	3	52/15	120/130	4 Minutos (15" sprint y 45" facil)
3	1	42/15	80 >	Giro facil
3	4	52/14	120/130	4 Minutos (15" sprint y 30" facil)
1	1	42/15	80 >	Giro facil
2	4	52/13	120/130	4 Minutos (15" sprint y 15" facil)
3	1	42/15	80 >	Giro facil
3	4	52/15	120/130	4 Minutos (30" sprint y 15" facil)
3	1	42/15	80 >	Giro facil
4	4	52/14	120/130	4 Minutos (45" sprint y 15" facil)
3	1	42/15	80 >	Giro facil
2	2	52/13	120/130	quédese sobre 60 km/h si usted puede.
3	1	42/15	80 >	Giro facil
2	2	42/15	120/130	quédese sobre 60 km/h si usted puede.
8	1	42/17	100 >	Enfriamiento y estiramiento
<b>52'</b>				