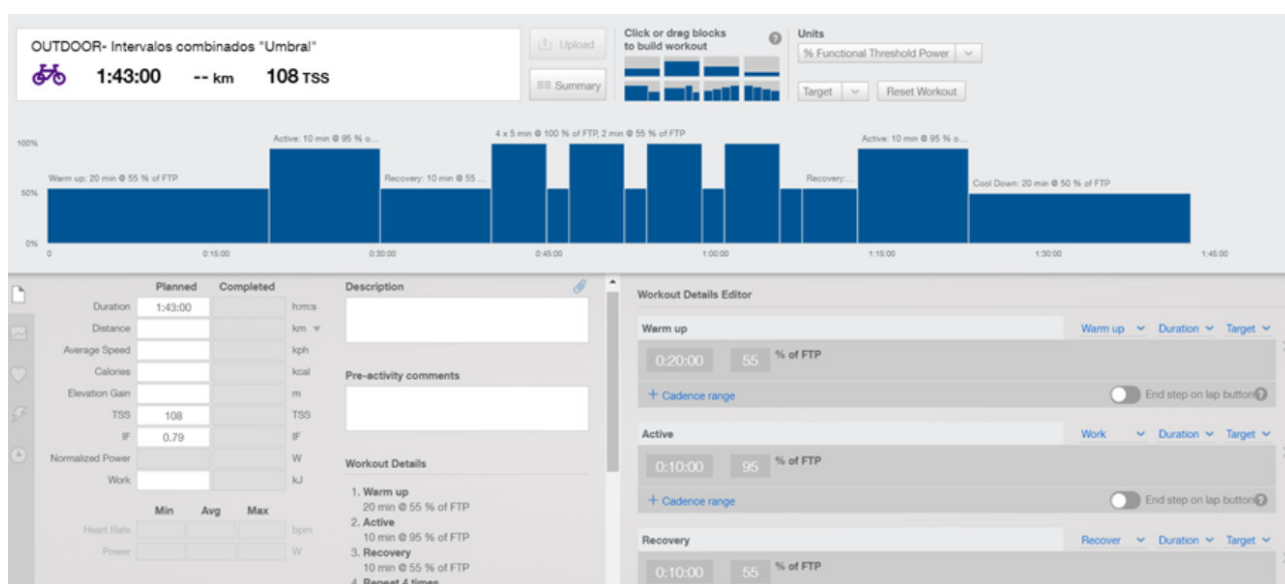


## DISEÑO DE WORKOUTS EN CICLISMO INDOOR



En el área de Ciclismo Indoor de Barbado Cycling agrupamos las estructuras de entrenamiento en dos grandes grupos dependiendo de su nivel de complejidad. Para ello valoramos la dificultad física que implicará su realización analizando el TTA, TMM, IF o TSS entre otras variables.

### A. Estructuras Básicas.

En función de la duración, la intensidad del esfuerzo y el hito o marcador de rendimiento que queremos mejorar. Estas son:

1. **Intervalos largos:** Con una duración de entre 8 a 15 minutos, desarrollados principalmente en la Zona 4 y tienen como objetivo mejorar la Potencia Umbral (PU)
2. **Intervalos medios:** Tienen una duración de entre 3 y 8 minutos, que se llevan a cabo en parte alta de la Zona 4 y parte baja de la Zona 5. Mejoran los watts movidos en el segundo umbral ventilatorio, VT2
3. **Intervalos cortos:** Duración entre 1 a 3 minutos que se hacen íntegros en la Zona 5 y buscan mejorar la Potencia Aeróbica Máxima, PAM.
4. **Intervalos muy cortos:** Intervalos de menos de un minuto, realizados en la Zona 6, que buscan mejorar la capacidad anaeróbica
5. **Non Stop:** Trabajo continuo en la Zona 3, donde buscamos acumular al menos 30 minutos de manera ininterrumpida. En función de la zona, conseguimos mejorar los

watts en el Máximo Estado Estable de Lactato, MLSS, así como la resistencia aeróbica de base

6. **Intervalos combinados:** Combinación de intervalos de diferentes duraciones e intensidad, requiere de un análisis exacto de la TTA en cada zona para intentar lograr adaptaciones en alguno de los hitos fisiológicos fundamentales, aunque al tratarse de intervalos de diferentes duraciones e intensidades la TTA será más baja que en resto de estructuras. Se trata de workouts muy dinámicos, variados, motivantes y entretenidos.

## **B. Estructuras Avanzadas.**

Buscamos mejorar los distintos objetivos propuestos con estructuras diferentes y novedosas, pero siempre manteniendo el TTA y el TTM necesario para conseguir adaptaciones. Estas son:

1. **Intervalos de intensidad variable:** Son intervalos durante los cuales se producen cambios de intensidad (nunca recuperaciones, normalmente se pasa de Z4 a Z5)
2. **Fartleks:** Trabajos continuos de larga duración acompañados con cambios de intensidad de diferente duración (la intensidad oscila entre la Z3 media, alta e incluso Z4 baja)
3. **Continuos con micropausas:** Conseguimos alcanzar un gran TTA en Z4 con pequeñas pausas (30-45") que nos permiten mantener un trabajo casi continuo en esa zona y acercarnos a volúmenes grandes.
4. **Intervalos Billat:** Al más puro estilo metodología intermitente, con intervalos repetidos de menos de un minuto de duración con una recuperación igual o menor al tiempo de trabajo (30:30, 40:40, 40:20) la intensidad en el periodo fuerte debe ser superior a la PAM y la TTA en Z5 puede llegar a superar los 10 minutos.

Todas estas estructuras, las desglosaremos muy detenidamente en nuestros próximos talleres de **Barbado Cycling Power (6 de noviembre)**, de manera teórica, y **Diseño de Workouts (20 de noviembre)**, de manera práctica. En ellos, no solo os mostraremos muchos ejemplos de sesiones, si no todo el contenido necesario para adquirir herramientas con las que entender, aplicar y perfeccionar todo el entrenamiento por potencia en Ciclismo Indoor. ¡Te esperamos!

**PARA + INFO DE LOS TALLERES PINCHA AQUÍ**



AUTOR: Daniel López

Graduado en CAFYD y profesor Barbado Cycling

**Link to Original article:** <https://www.barbadocycling.es/blog/disenode-workouts-enciclismo-indoor?elem=273784>