

101 PERCENT TRAINING

Microcicle	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
1 (1-7 Febrer)	2h 60-70% Pla Cadència alta	Descans	2h 60-70% (6x8' al 100% pujada)	2h 60-70% (1 port de 20' al 75%)	Descans	3h 30' 60-70% (3 ports de 15' al 95%)	3h 60-70% (1h al 90-95% amb 2 ports al 60-70%)
2 (8-14 Febrer)	2h 60-70% Pla	Descans	2h 60-70% (4x15' al 95% pujada)	2h 60-70% (1h al 80-85%) Pla	2h 60-70% Pla	3h (1x20' al 90% pla + 3 ports de 20': un al 95% i l'altre al 75%)	3h 30' 70-75% (2 ports de 20' al 85%)
3 (15-21 Febrer)	2h 60-70% Pla Cadència alta	Descans	2h 30' 60-70% (6x8' al 100% pujada)	2h 60-70% (1h al 80-85%) Pla	Descans	3h 60-70% (1h al 85-90%)	3h 30' 70-75% (4 ports de 20' al 90%)
4 (22-28 Febrer)	1h 30' 60-70% Pla	Descans	2h30' 60-70% (1x8' al 100% + 2x15' al 90% pujada)	2h 60-70% (2 ports de 15' al 90%)	Descans	3h (1x20' al 90% pla + 3 ports de 20': un al 95% i dos al 85%)	3h 30' 60-70% (1h al 80-85% amb 3 ports)
5 (29 de Febrer - 6 de Març)	1h 30' 60-70% Pla	Descans	2h 60-70% (3x10' al 95% pujada)	2h 30' 60-70% Pla	Descans	1h 30' 60-70% Pla	

101percent.training aconsella fer-se una prova d'esforç abans de realitzar qualsevol entrenament. En cap cas s'ha de seguir aquesta pauta genèrica d'entrenament sense la prèvia supervisió mèdica.

Aquesta és una guia general orientativa pensada per un ciclista ocasional.

Per a una planificació personalitzada, totalment adaptada al corredor i amb garanties, i/o més informació:

www.101percent.training

650061911

jofre@101percent.training