

# 101 PERCENT TRAINING

## MESOCICLO 1

Microciclo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>1</b> <b>(13-19</b> <b>Marzo)</b>	1h 30' 60-70% Llano	2h 60-70% Llano	Descanso	2h 60-70% (1h 80-85%) Llano	Descanso	2h 30' 60-70% Llano	Descanso
<b>2</b> <b>(20-26</b> <b>Marzo)</b>	1h 30' 60-70% Llano	Descanso	2h 60-70% (1h 80-85%) Llano	1h 30' 60-70% Llano	Descanso	2h 30' 60-70% (1h 80-85%) Llano	3h 30' 70-75% (Dos puertos de 20' al 85%)
<b>3</b> <b>(27 Marzo –</b> <b>2 Abril)</b>	Descanso	2h 60-70% Llano	Descanso	2h 60-70% (1h 80-85%) Llano	Descanso	2h 30' 60-70% (Un puerto de 15' al 85%)	3h 70-75% (Tres puertos 20' al 85%)
<b>4</b> <b>(3-9 Abril)</b>	1h 30' 60-70% Llano	Descanso	2h 60-70% Llano	2h 30' 60-70% (Un puerto de 15' / 20')	Descanso	2h 30' 60-70% (1h 30' 80-85%) Llano	3h 70-75% (Tres puertos de 20' al 85%)

# 101 PERCENT TRAINING

## MESOCICLO 2

Microciclo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>1</b> <b>(10-16 Abril)</b>	1h 30' 60-70% Llano	Descanso	2h 60-70% (3x20' al 90%) Llano	2h 60-70% Llano	Descanso	3h 30' 60-70% (3 puertos de 15' al 95%)	3h 60-70% (1h al 80-85% con 2 puertos)
<b>2</b> <b>(17-23 Abril)</b>	Descanso	2h 60-70% (3x20' al 90%)	Descanso	2h 60-70% (1h al 80-85%)	Descanso	3h (3x20' al 90% llano + 2 puertos de 20' uno al 85% y otro al 75%)	3h 70-75% (2 puertos de 20' al 85%)
<b>3</b> <b>(24-30 Abril)</b>	1h 30' 60-70% Llano	Descanso	2h 60-70% (6x8' al 90%) Llano	2h 60-70% (1h al 80-85%)	Descanso	3h 60-70% (1h al 80-85%)	Descanso
<b>4</b> <b>(1-7 Mayo)</b>	1h 30' 60-70% Llano	2h 60-70% (4x10' al 90%)	Descanso	2h 60-70% (2 puertos de 15' al 95%)	Descanso	3h (3x20' al 90% llano + 2 puertos de 20' uno al 85% y otro al 75%)	3h 60-70% (1h al 80-85% con 2 puertos)

# 101 PERCENT TRAINING

## MESOCICLO 3

Microciclo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>1 (8-14 Mayo)</b>	1h 30' 60-70% Llano	Descanso	2h 60-70% (4x15' al 95% subida)	2h 60-70% (1 puerto de 20' al 75%)	Descanso	3h 60-70% (3 puertos de 15' al 95%)	Descanso
<b>2 (15-21 Mayo)</b>	1h 30' 60-70% Llano	2h 60-70% (4x15' al 95% subida)	Descanso	2h 60-70% (1h al 80-85%) Llano	Descanso	3h (1x20' al 90% llano + 3 puertos de 20': uno al 95% y otro al 75%)	3h 70-75% (2 puertos de 20' al 85%)
<b>3 (22-28 Mayo)</b>	1h 30' 60-70% Llano	Descanso	2h 60-70% (4x15' al 95% subida)	2h 60-70% (1h al 80-85%) Llano	Descanso	3h 60-70% (1h al 85-90%)	3h 70-75% (4 puertos de 20' al 90%)
<b>4 (29 Mayo – 4 Junio)</b>	Descanso	2h 60-70% (8x5' al 95% subida)	Descanso	2h 60-70% (2 puertos de 15' al 95%)	Descanso	3h (1x20' al 90% llano + 3 puertos de 20': dos al 85% y otro al 75%)	3h 60-70% (1h al 80-85% con 3 puertos)

# 101 PERCENT TRAINING

## MESOCICLO 4

Microciclo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>1</b> <b>(5-11 Junio)</b>	1h 30' 60-70% Llano	Descanso	2h 60-70% (8x2' al 100% + 1x15' al 95% subida)	2h 60-70% (1 puerto de 20' al 75%)	Descanso	Descanso	3h 60-70% (1h al 90-95% con 2 puertos al 60-70%)
<b>2</b> <b>(12-18 Junio)</b>	Descanso	2h 60-70% (2x25' al 95/100% subida)	Descanso	2h 60-70% (8x2' al 100% + 1x15' al 95% subida)	Descanso	Marcha	3h 60-70% Llano
<b>3</b> <b>(19-25 Junio)</b>	1h 30' 60-70% Llano	Descanso	2h 60-70% (2x25' al 95/100% subida)	2h 60-70% (1h al 90-95%) Llano	Descanso	2h 30' 60-70% (8x2' al 100% + 1x15' al 95% subida)	3h 70-75% (2 puertos de 20' al 95/100%)
<b>4</b> <b>(26 Junio – 2 Julio)</b>	1h 30' 60-70% Llano	2h 60-70% (8x2' al 100% + 1x15' al 95% subida)	Descanso	1h 30' 60-70% Llano	Descanso		1h 30' 60-70% (Llano)

*101percent.training* aconseja hacerse una prueba de esfuerzo antes de realizar cualquier entreno. En ningún caso debe seguirse esta pauta genérica de entrenamiento sin la previa supervisión médica.

Ésta es una guía general orientativa pensada para un ciclista ocasional.

Pera una planificación personalizada, totalmente adaptada al corredor y con garantías, y/o más información:

**[www.101percent.training](http://www.101percent.training)**

**650061911**

**[jofre@101percent.training](mailto:jofre@101percent.training)**