

Potencia tus Pedaladas: Manual de iniciación al entrenamiento por  
Potencia



Fecha de publicación: 23 agosto, 2018

Editor: Planifica tus Pedaladas

Autor: Chema Arguedas

Longitud de impresión: 146

Idioma: Español

PDF

Más de 200 páginas, con numerosas gráficas con ejemplos reales de ciclistas en distintas situaciones, tablas de entrenamiento y todo lo que necesitas para entrenar con vatios.

Descripción capítulo por capítulo:

#### CAPÍTULO 1

Vas a encontrar los argumentos del por qué es mejor referencia la potencia que la frecuencia cardíaca para entrenar, y cómo vas a poder utilizar ésta junto con los vatios en determinadas interpretaciones. De hecho, la frecuencia cardíaca se utiliza para cuantificar algunos valores que vas a encontrar al descargar los datos del entrenamiento.

#### CAPÍTULO 2.

Está dedicado a explicarte cuáles son las sensaciones en la primera salida con el potenciómetro. Créeme que puede ser desmoralizante en algunos casos y en este capítulo voy a tranquilizarte para que sepas qué te vas a encontrar y cómo debes hacerlo para que sea más fácil.

#### CAPÍTULO 3.

Está dedicado a mostrar las diferencias de salir sólo y salir en grupo. La diferencia con datos de potencia y pulsaciones para que puedas valorar si merece la pena, particularmente en algunos momentos del periodo de base.

#### CAPÍTULO 4.

Qué es el FTP y distintas formas de calcularlo. Los pros y contras de cada una de ellas. No olvides que es la referencia sobre la que se extraen las zonas de entrenamiento y el FTP está incluido en la mayoría de fórmulas que se utilizan como interpretación de los entrenamientos.

Y mucho más ampliado el test que utilizarás para los planes de entrenamiento. Cómo se realiza, dónde, cada cuánto, consejos y ejemplos de algunos casos reales que van a provocar alguna risa.

#### CAPÍTULO 5.

Cómo se calculan las zonas de entrenamiento, qué se trabaja en cada una de ellas y en qué momento de la temporada. Cómo puedes combinar las distintas zonas y ejemplos prácticos de cómo realizar entrenamientos para subir el FTP ó aumentar tu resistencia a la fatiga, algo fundamental en pruebas de fondo.

#### CAPÍTULO 6.

Capítulo dedicado a la deriva cardíaca y cómo puedes interpretar y calcular la misma, al igual que la eficiencia aeróbica. Datos que pueden decirte si necesitas más o menos trabajo de resistencia aeróbica, antes de liarte a trabajar intensidades más altas.

#### CAPÍTULO 7.

Aquí vas a poder aprender a interpretar los datos relacionados con la potencia y que aparecen en el ciclocomputador o al descargarlos en el ordenador. Saber a cuál debes darle más importancia y qué te está diciendo.

#### CAPÍTULO 8.

Capítulo útil para todos, pero particularmente para los que compiten. Explica la forma de calcular un perfil de potencia y en el que vas a poder ver tus defectos y virtudes en zonas

determinadas que van a marcar muchos momentos críticos en una competición. Son datos que vas a poder utilizarlos para potenciarlos con determinados entrenamientos

#### CAPÍTULO 9.

En este capítulo aprenderás a manejar una gráfica que gestiona el rendimiento a lo largo de la temporada y la que permitirá que llegues en el mejor momento de la temporada a tus objetivos. Es una excelente ayuda de cara a próximas temporadas y con ella puedes saber con exactitud como puedes llegar en el mejor estado de forma. Especialmente indicado para manejarte en Traininpeaks, saber interpretar sus datos y cómo aplicarlos.

#### CAPÍTULO 10.

A lo largo de estos años, con miles de consultas, la experiencia me ha enseñado a que las posibilidades a la hora de planificar se multiplican. Detallo las más importantes que pueden afectar al entrenamiento, al igual que en otro apartado, explico los distintos métodos de entrenamiento como Planificación inversa, entrenamiento polarizado, entrenamiento por bloques y periodización tradicional, para que conozcas los pros y contras de cada uno de ellos. Al igual que el método que utilizaré en los planes tipo y por qué.

#### CAPÍTULO 11.

Plan de entrenamiento para cicloturismo, orientado a trabajar de forma específica las aptitudes necesarias para pruebas de este tipo. Y un plan de entrenamiento para competir, en donde ya dejo claro q

<https://rapidgator.net/file/d7b7b1a739d57dde3a3ff046279945d8/6Vc0pDYd0.pdf.rar.htm>

!