

Rutina de fuerza para ciclismo.

Dr. David Lezama del Valle. Muscle's Nutrition. Año 7. #36. Pág. 26.

El entrenamiento con pasas ayuda a los ciclistas a mejorar su resistencia muscular y vigor. Es esencial fortalecer los cuádriceps, los tendones de la corva y la parte inferior de la espalda. Los objetivos del entrenamiento de fuerza varían según la temporada del año, los atletas y condiciones personales. Los entrenamientos que exponemos son de resistencia muscular para velocidad usar más peso y menos repeticiones.

Se entrenará tres días a la semana teniendo de descanso un día entre los entrenos. Las series (de 15 repeticiones), son por bloques el ejercicio 1a seguido del 1b y 1c descansar 1 minuto y repetir por tres series, después pasar al siguiente (ejercicio 2) ejercicio con la misma mecánica y así hasta terminar todos los ejercicios. Recuerda hacer una correcta técnica usa 3 segundos en la fase concéntrica y 3 segundos en la fase excéntrica

- Ejercicio 1a. Sentadilla. Colocar la barra en la parte superior de la espalda, agarrar cómodamente la barra con las manos, la cabeza levantada, la espalda recta y los pies separados a la altura de los hombros, bajar hasta que la parte superior del muslo quede paralela al suelo, volver a la posición de inicio.
- Ejercicio 1b. Leg Extension. Sentarse con los pies debajo de las almohadillas, levantar el peso hasta que las piernas queden casi paralelas al piso, volver a la posición inicial.
- Ejercicio 1c. Bíceps femoral. Colocarse boca abajo en la maquina, colocar los talones debajo de la almohadilla, sujetarse a los maneriales de la maquina, realizar en movimiento lento hasta que las pantorrillas toquen ligeramente los femorales, volver a la posición inicial, no hiperextender las articulaciones ni dejarse llevar por la máquina.
- Ejercicio 2a. Abductores. Sentarse en la maquina colocar la resistencia para ejercer la fuerza cuando las piernas se abran, realizar el movimiento lento tanto al abrir como al cerrar.
- Ejercicio 2b. Tejedora. Trabaja los principales músculos de la pantorrilla, sentarse en el banco, colocar el aparato encima de los muslos a 8 cm de las rodillas, situar la planta de los pies en el soporte, levantar lentamente los pies haciendo punta hacia abajo, sostener la posición por 6 segundos, regresar lentamente a la posición inicial, repetir lentamente otra vez.
- Ejercicio 3a. Bench Press. Acostarse en el banco con los pies planos en el suelo, coger la barra con las manos con una amplitud 15 cm mas largo que los hombros, bajar la barra lentamente hasta medio cm antes de tocar el cuerpo, levantar la barra sin llegar a extender por completo los brazos, repetir lentamente el movimiento, mantener la cabeza sobre el banco, no arquear la espalda en ningún momento, no levantar la cadera del banco.
- Ejercicio 3b. Jalones para espalda al frente. Tomar la barra con las manos separadas 15 cm más de los hombros, jalar la barra hacia abajo hasta tocar ligeramente el pecho, regresar lentamente, repetir el movimiento.
- Ejercicio 4^a. Press de hombro al frente. Sentarse en el banco, inicio levantar las pesas a la altura de los hombros, tomar las mancuernas con agarre completo, subir las mancuernas lentamente sin llegar a extender, bajar lentamente a la posición inicial, repetir el movimiento, no arquear la espalda.
- Ejercicio 4b. Curl de bíceps parado. Colocarse de pie con los pies a abiertos a la altura de los hombros, las rodillas flexionadas, agarrar la barra con las manos con una separación ligeramente más ancha que los hombros, hacer una flexión del codo lentamente hacia arriba, mantener los codos pegados al cuerpo sin mover, subir hasta que los antebrazos casi toque los bíceps y regresar lentamente, bajar los brazos a la posición inicial, repetir lentamente e movimiento. No hacer balanceos para ayudarse.
- Ejercicio 5a. Encogimiento de hombros. Separar los pies a la altura de los hombros, las rodillas semiflexionadas, mantenerse erguido con las pesas en las manos con agarre firme, bajar lentamente, repetir el movimiento.

Rutina de fuerza para ciclismo.

Dr. David Lezama del Valle. Muscle's Nutrition. Año 7. #36. Pág. 26.

▪ Ejercicio 5b. Crouches. Ponerse con las piernas en 45 grados en un banco, colocar las manos tocando ligeramente las orejas detrás de la cabeza, levantarse hasta tocar la barbilla al pecho, regresar lentamente, no levantar la espalda baja del piso, repetir el movimiento.

PLAN ALIMENTICIO

El ciclismo exige un tremendo esfuerzo muscular con gran desgaste energético, pérdida de fluidos y electrolitos. Hablamos de ciclismo, no de paseos cortos en bicicleta. A partir de 10 kms el ciclismo comienza a desgastar físicamente y a tirar de las reservas de energía. Como todos los deportes de exterior el clima también interviene en un mayor desgaste y por lo tanto en mayor necesidad de nutrientes.

La suplementación de un ciclista debe de ser diaria y no sólo durante el entreno o competencias ya que ciertos procesos fisiológicos llevan días en alcanzar su cumbre (como la recarga de carbohidratos). El ciclista tiene que favorecer la resistencia y conseguir disponer de energía inmediata y duradera para mantener constante el nivel de glucosa en sangre.

Los suplementos aconsejados son: Hígado desecado de res con cada comida (por su notable capacidad de incrementar la resistencia). Complemento polivitamínico con las comidas. Bebida electrolítica con carbohidratos antes y durante el entreno ó carrera (para reponer el glucógeno y la glucosa perdida así como los electrolitos). Aminoácidos ó bebida proteica después del entreno ó carrera (para reponer los materiales de reconstrucción de los tejidos musculares).

Desayuno

1 sándwich de jamón de pavo, queso panela, lechuga, jitomate, cebolla, una cucharadita de mayonesa Light, con tres rebanadas de pan.
1 manzana pequeña.
Agua, té o café.

Refrigerio Uno

1 Licuado de proteínas alto en carbohidratos en 250ml de leche.

Comida

1 plato de espagueti con salsa de jitomate y un poco de queso parmesano.
Media pechuga de pollo asada con ensalada verde al gusto.
Media taza de frijoles cocidos.
1 tortilla.
Media taza de fruta picada.

Refrigerio Dos

1 Licuado de proteínas alto en carbohidratos en 250ml de leche Light.

Cena

Tres tacos de carne asada.
Media taza de frijoles.

Importante: Tomar por lo menos 3 litros de agua al día.