

TERMINA TU PRIMER GFNY NYC DE 100 MILLAS

Ya has terminado el recorrido del GWB a Bear y estás listo para dar el siguiente paso; tienes 12 semanas para prepararte. **¿Qué harás? ¡Nosotros tenemos el plan!**

Aunque el plan no es específico para ti, la esencia del plan, incrementó en tiempo, distancia e intensidad durante un periodo de 12 semanas, te ayudará a estar listo el día de carrera.



GFNY NYC DE 100 MILLAS

Para planes de entrenamiento y asesoría GFNY más especializada para tus metas y necesidades, favor de visitar gaviacycling.com/gfny, donde Vito Valentini (Miembro GS - GFNY desde 2011 y Entrenador Principal de Ciclismo en GAVIA) ofrece planes específicos para GFNY.

SEMANA	FASE	META DE DISTANCIA		META DE HORAS EN LA BICI			PERCEPCIÓN
		DIARIA	SEMANAL	POR DÍA	RODADAS SEMANALES	TOTAL DE LA SEMANA	GRADO DE ESFUERZO PERCIBIDO (GEP) ESCALA DE 1 A 10
		MILLAS/KM	MILLAS/KM	HORAS		HORAS	
1	Entendiendo tu punto de partida.	20 \ 30	60 \ 90	1.5 - 3	2 to 3	3 to 9	Rueda a paso estable y comfortable. GEP:7
2	Entendiendo tu capacidad para mejorar	20 \ 30	60 \ 90	1.5 - 3	2 to 3	3 to 9	Desafiate un poco, aumentando distancia o ritmo. GEP:8
3		20 \ 30	60 \ 90	1.5 - 3	2 to 3	3 to 9	No has aumentado ni tiempo ni distancia, el esfuerzo debería de ser menor que la semana pasada. GEP: 6.5-7
4	Fortaleciendo tu resistencia, fuerza y confianza	30 \ 45	90 \ 135	2 to 3	3 to 4	6 to 12	Agrega tiempo y distancia, necesitas promediar por lo menos 12 mph / 18 kmh en tus rodadas. Durante la semana 6 necesitas por lo menos 1 rodada de 50 millas / 75 km, 4 hrs a ritmo constante. GEP: 7.5 a 8.5
5		30 \ 45	90 \ 135	2 to 3	3 to 4	6 to 12	
6		50 \ 75	125 \ 150	2 to 4	3 to 4	6 to 12	
7	Continuas fortaleciendo tu resistencia, fuerza y confianza; desafiaras tu esfuerzo percibido.	40 \ 60	120 \ 200	2 to 4	3 to 4	6 to 12	En la Semana 9 agregas tiempo y distancia, asegurandote que promedies minimo 12 mph / 18 kmh. Durante la semana 9 tienes que hacer al menos una rodada de 75 millas / 125 km, 4-6 horas a ritmo constante. GEP: 7.5 a 8.5
8		45 \ 70	135 \ 200	2 to 4	3 to 4	6 to 12	
9		50 \ 75	150 \ 225	2 to 6	3 to 4	6 to 12	
10	Éste es tu último bloque de entrenamiento, se agrega tiempo y distancia en las semanas 10 y 11 para bajar la carga en la 12.	50 \ 80	150 \ 250	3 to 6	3 to 4	9 to 12	Estas 2 semanas: Desafía tus límites un poco para que puedas ver lo fuerte que eres en realidad. No te sobre-entrenes, solo un poco más de lo que crees poder. Una rodada larga de 5 a 6 horas en casa una de estas semanas GEP: 8
11		50 \ 80	150 \ 250	3 to 6	3 to 4	9 to 12	
12		50 \ 80	150 \ 250	3 to 5	2 to 3	6 to 15	Ya sé lo que estás pensando - "No he hecho 100 millas, 170km aún". No te preocupes, si has seguido el plan habrás creado la resistencia, fuerza y confianza necesaria para completar la carrera. Recuerda de sincronizar tu respiración con tu esfuerzo mientras subes Dyckman hacia la línea de meta. tu mantra mientras giras a la izquierda a Hudson terrace es: " Soy un Campeón GFNY "