

DEL SOFÁ A LA CIMA DE BEAR MOUNTAIN

Probablemente es tu primera vez participando en un GFNY y haz decidido ponerte una gran (¿E intimidante?) meta para ti mismo - Te haz inscrito en GFNY Bear, escogiendo correctamente el desafío de 50 millas, **bienvenido a bordo, y ¡prepárate para la carrera de tu vida!**

El mejor entrenamiento es simple, y sobre todo es parte de tu estilo de vida. Al mismo tiempo, no te creará estrés extra al punto que ya no se disfrute. Hemos creado ese plan de entrenamiento para ti, con metas de tiempo, distancia y percepción de esfuerzo para que lo tomes en cuenta.

No dijimos fácil, dijimos sencillo, GFNY Bear es todo un reto que te dará esa sensación de triunfo cuando lo logres, solo sigue el plan.



DEL SOFÁ A LA CIMA DE BEAR MOUNTAIN

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	MINS		HORAS	
1	Entendiendo tu punto de partida.	10 \ 16	30 \ 48	45-60	2 a 3	1.5 a 3	Rueda a paso estable y confortable. GEP:7
2	Entendiendo tu capacidad para mejorar	15 \ 25	45 \ 75	60-75	2 a 3	1.5 a 3	Desafiate un poco, aumentando distancia o ritmo. GEP:8
3		15 \ 25	45 \ 75	60-75	2 a 3	1.5 a 3	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	25 \ 40	75 \ 120	75-120	2 a 3	2.25 a 6	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		25 \ 40	75 \ 120	75-120	2 a 3	2.25 a 6	
6		25 \ 40	75 \ 120	75-120	2 a 3	2.25-a 6	
7	Continuas fortaleciendo tu resistencia, fuerza y confianza; desafiaras tu esfuerzo percibido.	30 \ 50	90 \ 200	120-150	3 a 4	6 a 10	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		30 \ 50	90 \ 200	120-150	3 a 4	6 a 10	
9		35 \ 60	105 \ 240	120-150	3 a 4	6 a 10	
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.	40 \ 70	120 \ 280	120-150	3 a 4	6 a 10	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		45 \ 75	135 \ 300	120-180	3 a 4	6 a 12	
12		35 \ 60	105 \ 180	120-180	2 a 3	4 a 9	Ya sé lo que estás pensando - “No he hecho 50 millas, 80km 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 conquistas la subida y te conviertes en un BEAR CHAMPION!