



EL MICROCIclo DE ENTRENAMIENTO

Los microciclos comprenden un determinado conjunto de unidades de entrenamiento que precisan de desarrollar un objetivo preciso. Ozolin y Chromenk dicen que de 6 a 7 unidades son fundamentales para favorecer la adaptación a la carga de entrenamiento incluidas las unidades de descarga o recuperación. En el manual de la antigua DDR (Antigua República Democrática Alemana) lo normal es que el microciclo dure una semana pero para objetivos especiales puede concretarse en menos días.

Lo que si es importante en un microciclo es que el objetivo del mismo se cumpla, para ello se deben de conservar tres premisas:

1. Que el sistema que queremos trabajar tiene que haber sido preparado por la carga anterior.
2. Que las cargas de entrenamiento deben respetar sus respectivos tiempos de recuperación para no tener un efecto contrario al deseado.
3. Que la acumulación de todas las unidades de entrenamiento sea lo mas elevado posible.

Esto sería ciñéndonos a la teoría pero ¿Como actuaríamos en la práctica?

De manera sencilla se asocia un microciclo a una semana de entrenamiento en el que podemos decir que de manera estándar y sin tener en cuenta ninguna especificidad en el entrenamiento podemos dividir en dos bloques. Un bloque entre semana y el otro bloque correspondería al fin de semana.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Recuperación activa	descanso	Potencia aeróbica	Capacidad aeróbica	descanso	Potencia aeróbica	Capacidad aeróbica

1º BLOQUE (Durante la semana).- El lunes realizaríamos un recuperación activa, para recuperar los kilómetros realizados el fin de semana, descansamos el martes. El miércoles trabajamos la potencia aeróbica, el jueves la capacidad aeróbica, descansamos el viernes y nos preparamos para las salidas del fin de semana.

2º BLOQUE (Fin de semana) El sábado podemos excedernos un poco más en la intensidad del ejercicio trabajando la potencia aeróbica y el domingo aprovechamos para hacer lo se conoce como endurecimiento y otra cosa incluso más importante las relaciones humanas con la gente de nuestro grupo.

José Manuel Rivas Bertomeu.- Licenciado en educación física. Entrenador de ciclistas.

