

El objetivo de este programa de entrenamiento es aumentar gradualmente tu kilometraje en 8 semanas para conseguir completar una carrera Century. Aumentando la distancia de forma gradual, alcanzarás el estado físico que necesitas y evitarás lesiones y sobre entrenamiento.

Para empezar, cuenta 8 semanas hacia atrás desde la fecha de la carrera Century y utiliza el siguiente programa como guía para gestionar tu kilometraje y tus resultados. Al llevar a cabo este programa, se presupone que comienzas con la capacidad y la forma física para completar una carrera de 40 kilómetros. Si no estás a este nivel, plantéate reducir tu objetivo a media Century.

Semana 1: el recorrido total para esta semana es de 100 kilómetros, y el recorrido de mayor distancia es de 40 kilómetros. Esta semana debes completar 4 recorridos en total, con 3 días de recuperación. Los dos primeros recorridos deben ser de 20 kilómetros de distancia, el tercero de 40 kilómetros y el cuarto de 20 kilómetros. Puedes utilizar los días de recuperación de esta semana y de las semanas posteriores para organizar los recorridos de forma apropiada según tus horarios. Esta semana, la intensidad debe ser muy baja (a un nivel en el que puedas mantener una conversación mientras vas en la bicicleta) y debes evitar ascensos pronunciados.

Semana 2: el recorrido total para la semana 2 es de 120 kilómetros, con un recorrido de 50 kilómetros como máximo en un día. El recorrido para cada uno de los 4 días es de: 20, 30, 50 y 20 kilómetros respectivamente. De nuevo, utiliza tus días de descanso como creas conveniente para asegurarte de que no te exiges demasiado durante la segunda semana del programa. El nivel de intensidad debe ser similar al de la semana 1, pero se te permite sobrepasarlo cuando encuentres cuestas.

Semana 3: el recorrido total para la semana 3 es de 150 kilómetros, con un recorrido largo de 65 kilómetros. Los recorridos para esta semana son de: 30, 40, 65, y 15 kilómetros. El nivel de intensidad no debe disminuir a partir de la semana 3 y deberás controlar tú mismo el ritmo del recorrido largo de esta semana. Es importante que te asegures de comer regularmente, ahora que la distancia va aumentando.

Semana 4: la distancia para esta semana aumenta a 170 kilómetros, con un recorrido largo de 80 kilómetros. De nuevo, los recorridos de los 4 días de esta semana serán de 25, 30, 80 y 35 kilómetros respectivamente. Sigue manteniendo una intensidad baja y controla especialmente el ritmo el día de la semana que realices el recorrido más largo.

Semana 5: ahora que la distancia comienza a aumentar por encima de la media Century (80 kilómetros), debes tener en cuenta las condiciones meteorológicas y la hora del día en la que realizarás tus recorridos. Asegúrate de llevar la ropa adecuada si crees que puede hacer más frío a medida que avanzas en tu recorrido o si hay probabilidad de que llueva. Si oscurece pronto, asegúrate también de llevar las prendas reflectantes correspondientes. El recorrido más largo de esta semana es de 100 kilómetros y el total para esta semana es de 200 kilómetros. Estos recorridos deben ser de 30, 50, 100 y 20 kilómetros de distancia. Puedes aumentar la intensidad de esta semana hasta donde te sientas cómodo, pero recuerda que el principal objetivo es completar las distancias, no hacerlo rápido.

Semana 6: esta es la semana en la que recorrerás la mayor distancia total y en la que realizarás el recorrido de un día de mayor distancia para prepararte para la Century. El recorrido de mayor distancia es de 110 kilómetros y la distancia total de la semana es de 220 kilómetros. Los recorridos son de 35, 50, 110 y 25 kilómetros de distancia respectivamente. No olvides utilizar tus días de descanso, te ayudarán a recuperarte de cada sesión de entrenamiento. Una vez que completes esta semana, deberías estar convencido de que en una semana serás capaz de completar la Century.

Semana 7: esta semana tiene menos millas que la anterior por una razón: permitir que tu cuerpo descanse antes de completar la Century. El recorrido más largo no debe superar los 80 kilómetros y no debes recorrer más de 110 kilómetros a lo largo de la semana.

Semana 8: ¡Century!

Si en algún momento a lo largo del programa sufres una lesión o te fatigas en exceso, debes reducir la distancia y ajustarla a tus necesidades. Nunca te fuerces a completar un programa de entrenamiento y asegúrate de que tu estado de salud general sea lo principal.