

[Www.serafitness.es](http://www.serafitness.es)

OBJETIVO: Soplar MTB



serafitness.es

NOVIEMBRE

NOV	DIAS	Nº	DESCRIPCION	DURACION	TIPO
	2				
	3	1	RODILLO 45´ AL 70%	45	
	4				
	5	2	10´ CALENTAMIENTO +10X20´´ AL 95% 5´ AL 70%	105	carga
	6				
	7	3	120´ AL 70%	120	
1	8	4	140´ AL 70%	140	
	9				
	10	5	RODILLO 45´ AL 70%	45	
	11				
	12	6	20´ CALENTAMIENTO +7X30´´ AL 95% 5´ AL 70%	59	carga
	13				
	14	7	130´ AL 70%	130	
2	15	8	150´ AL 70%	150	
	16				
	17	9	RODILLO 45´ AL 70%	45	
	18				
	19	10	20´ CALENTAMIENTO +5X45´´ AL 95% 5´ AL 70%	50	carga
	20				
	21	11	140´ AL 70%	140	
3	22	12	160´ AL 70%	160	
	23				
	24	13	RODILLO 45´ AL 70%	45	
	25				
	26	14	20´ CALENTAMIENTO +5X60´´ AL 95% 5´ AL 70%	50	carga
	27				
	28	15	150´ AL 70%	150	
4	29	16	170´ AL 70%	170	
	30			1604	
DIC	1	17	RODILLO 60´ AL 70-75%	60	
	2				
	3	18	20´ CALENTAMIENTO +5X90´´ AL 95% 3´ AL 70%	44	AJUSTE
	4				
	5	19	120´ AL 70%	120	
5	6	20	TEST 20´ AL 100% EN PUERTO ANOTAR DISTANCIA,PULSO.	40	

DICIEMBRE

DIC	DIAS	N°	DESCRIPCION	DURACION	TIPO
6	7	21	120' AL 70%	120	carga
	8	22	140' AL 70%	140	
	9		10' CALENTAMIENTO +10X20' AL 95% 5' AL 70%	105	
	10				
	11				
	12	23	120' AL 70%	120	
13	24	140' AL 70%	140		
7	14		60' RODILLO AL 70%	60	AJUSTE
	15	25	20' CALENTAMIENTO + 30' AL 75- 80% + 10' AL 65%	60	
	16	26			
	17		130' AL 75%	130	
	18	27			
	19	27	140' AL 75%	140	
20	28				
8	21		RODILLO 75' AL 75%	75	carga
	22	29	10' CALENTAMIENTO +40' AL 80 %+ 10' AL 70%	60	
	23	30			
	24		140' AL 75%	140	
	25	31			
	26	31	150' AL 75%	150	
27	32				
9	28		RODILLO 75' AL 75%	75	AJUSTE
	29	33	20' CALENTAMIENTO +40' AL 80 %+ 10' AL 70%	70	
	30	34			
	31		120' AL 70%	120	
1	35				
ene	2	35	TEST DE 30' AL 100% EN PUERTO	50	
	3	36			
	TOTAL			1755	

ENERO

ene	DIAS	N°	DESCRIPCION	DURACION	TIPO
11	4				
	5	37	RODILLO 75' AL 75%	75	carga
	6				
	7	38	10' CALENTAMIENTO +40' AL 80 %+ 10' AL 70%	60	
	8				
	9	39	140' AL 75%	140	
10	40	150' AL 75%	150		
12	11				CARGA
	12	41	RODILLO 75' AL 75%	75	
	13				
	14				
	15	42	MTB TERRENO SUBIDAS Y BAJADAS CORTAS ENTRE EL 75-80%	150	
	16	43	150' AL 75%	150	
13	17	44	150' AL 75%	150	carga
	18				
	19	45	RODILLO 75' AL 75%	75	
	20				
	21	46	15' CALENTAMIENTO +3X10' AL 80 %REC DE 3' 70%	55	
	22				
14	23	47	175' AL 70%	175	AJUSTE
	24	48	160' AL 70%	160	
	25				
	26	49	RODILLO 85' AL 75%	85	
	27				
	28	50	30' CALENTAMIENTO + 5X 90'' AL 100% REC DE 3' + 20' AL 70%	56	
14	29				AJUSTE
	30	51	140' AL 70%	140	
	31	52	TEST DE 40' EN PUERTO	90	
	TOTAL			1786	

FEBRERO

FEB	DIAS	Nº	DESCRIPCION	DURACION	TIPO
16	2	53	RODILLO 75' AL 75%	75	carga
	3				
	4	54	10' CALENTAMIENTO +50' AL 80 %+ 10' AL 70%	60	
	5				
	6	55	150' AL 75%	150	
	7	56	160' AL 75%	160	
	8				
17	9	57	RODILLO 75' AL 75%	75	CARGA
	10				
	11	58			
	12		MTB TERRENO SUBIDAS Y BAJADAS CORTAS ENTRE EL 75-80%	180	
	13	59	175' AL 75%	175	
	14	60	175' AL 75% terreno variable	175	
18	15				carga
	16	61	RODILLO 75' AL 75%	75	
	17				
	18	62	15' CALENTAMIENTO +3X10' AL 80 %REC DE 3' 70%	55	
	19				
	20	63	195' AL 70%	195	
21	64	195' AL 70%	195		
19	22				AJUSTE
	23	65	RODILLO 85' AL 75%	85	
	24				
	25	66	30' CALENTAMIENTO + 5X 90' AL 100% REC DE 3' + 20' AL 70%	56	
	26				
	27	67	140' AL 70%	140	
	28	68	TEST DE 50' EN PUERTO	90	
	TOTAL			1941	

MARZO

MAR	DIAS	Nº	DESCRIPCION	DURACION	TIPO
	31				
	1	69	RODILLO 90' AL 70% mismo desarrollo	90	
	2				
	3	70	10' CALENTAMIENTO +10x2' AL 85-95% rec de 2' + 10' AL 70%	60	carga
	4				
	5	71	195' AL 80% en circuito, el mismo con cuestas cortas	195	
20	6	72	195' AL 75% en terreno variable cuestas largas	195	
	7				
	8	73	RODILLO 90' AL 70% PLATO GRANDE Y PIÑON INTERMEDIO		
	9				
	10	74	20' AL 75%+ 3X10' AL 85% REC DE 3' AL 70%		CARGA
	11				
	12	75	120' al 75%		
21	13	76	120' al 75%		
	14				
	15	77	RODILLO 90' AL 70% mismo desarrollo	90	
	16				
	17	78	20' AL 75%+ 4X10' AL 85% REC DE 3' AL 70%	72	carga
	18				
	19	79	120' al 75% CUESTAS LARGAS	120	
22	20	80	120' al 75% LLANO	120	
	21	81	30' al 70%+ 30' al 80%+ 30' al 70%+30' al 80% + 10' al 95	210	
	22	82	140' al 70%	140	
	23	83	180' x2 (45' al 70% 45' al 80%)	180	carga
	24	84	180' al 75%	180	
	25	85	360' a 14-15km/h	360	
	26	86	360' a 14-15km/h	360	
23	27	87	180' al 75%	180	
	28				
ABR	29				
	30				
	1				
24	2	86	120' al 75%+ 5X5' AL 95-100%	120	AJUSTE
	3	87	TEST DE 60' EN PUERTO	60	
	TOTAL			2192	

ABRIL

ABR	DIAS	Nº	DESCRIPCION	DURACION	TIPO
25	4				
	5	88	RODILLO 60' AL 80%	60	CARGA
	6				
	7	89	20' AL 75% + 10X 15' AL 95% REC DE 2' + 20' AL 70%	60	
	8				
9	90	90' EN PUERTO , SUBIR REALIZANDO CAMBIOS DE RIETMO CADA 2' , EL FUERTE AL 85%, EL SUAVE AL 70%	90		
10	91	90' AL 75% TERRENO LLANO	90		
26	11				carga
	12	92	RODILLO 90' AL 70% mismo desarrollo	90	
	13				
	14	93	20' AL 75% + 20X 10' AL 95% REC DE 2' + 20' AL 70%	60	
	15				
	16	94	90' SUBIR TRES VECES EL MISMO PUERTO CON PENDIENTE MAXIMA DEL 10%	90	
17	95	150' AL 75% TERRENO LLANO	150		
27	18				IMPACTO
	19	96	90' AL 75% RITMO CONSTANTE	90	
	20				
	21	97	30' AL 75% +5 ARRANCADAS +30' AL 80%	60	
	22				
	23	98	MTB MOMBELTRAN 135KM	CARRERA	
24	99	120' AL 70%	120		
28	25				REC
	26	100	RODILLO 60' AL 70%	60	
	27				
	28	101	60' AL 70%	60	
	29				
30	102	120' AL 70% TERRENO LLANO	120		
TOTAL				1200	

MAYO

MAY	DIAS	Nº	DESCRIPCION	DURACION	TIPO
	2				
	3	103	90' CON CAMBIOS DE RITMO DE 7' AL 85% EL FUERTE Y 3' EL SUAVE AL 70%	90	
	4				
	5	104	2X30' AL 85% REC DE 2' AL 65%	60	AJUSTE
	6				
	7	105	60' AL 70% CON 6 CAMBIOS DE RITMO DE 90" CADA 10'	67	
31	8	106	IMITACION A RITMO DE CARRERA 90'	90	
	9				
	10	107	60' AL 75% CON 6 SPRINES DE 10" AL 90%	60	
	11				
	12	108	30' AL 75% +8 ESPRINES DE 10" AL 85%-90% +30' AL 80%	60	carga
	13				
	14	109	150' AL 70%	150	
32	15	110	120' AL 70%	120	
	16				
	17	111	60' AL 70% CON 3 CAMBIOS DE RITMO DE 90"	65	
	18				
	19				
	20	112	30' AL 75% +5 ARRANCADAS +30' AL 70%	60	IMPACTO
	21	113	MTB 10000 DEL SOPLAO 160KM		
33	22				
	TOTAL			822	