DANDO PEDAL CON DIEGO
- MTB EDITION -

GUÍA OFICIAL PARA IMPRIMIR - DANDO PEDAL CON DIEGO - MTB EDITION

10 EJERCICIOS PARA CICLISTAS EN CASA

Mejora tu potencia de pedaleo, estabilidad de tronco y previene lesiones comunes en trocha

Regla de oro: Prioriza la técnica limpia • **Primeros** cambios notables en 3 semanas

BLOQUE 01: FUERZA BASE Y CONTROL DE CORE

1 SENTADILLAS
(CUADRICEPS E ISQUIOS)



Objetivo: Potencia directa a sentalla a 90 grados, la espalda recta y brazos al frente.

Entrenamiento: 3 rondas x 10 reps, 90s descanso



2 RUSSIAN TWIST
(ABDOMEN Y OBLICUOS)

Objetivo: Estabilidad del tronco, girando hacia adelante a 90 grados.

Entrenamiento: 3 rondas x 30s, 1 min descanso



3 LUNGE FRONTAL
(FUERZA UNILATERAL)

- **Objetivo:** Corregir descompensaciones, dentando hacegir enda hesante a para y na rodlino cando en en trocha.

Entrenamiento: 3 rondas x 10 reps por pierna, 40-60s descanso

4 PLANCHA ESTÁTICA
(CORE Y ZONA LUMBAR)

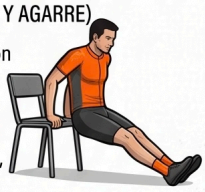


Entrenamiento: 3 rondas x 20s, 1 min descanso

5 FONDOS DE TRÍCEPS
(TRÍCEPS Y AGARRE)

Objetivo: Absorción de impactos, bajando correctin de caciones.

Entrenamiento: 3 rondas x 10 reps, 1 min descanso



BLOQUE 02: CADENA POSTERIOR Y AGILIDAD

6 GLUTE BRIDGE
(GLÚTEOS Y CADERA)



Entrenamiento: 3 rondas x 10 reps, 1 min descanso

7 BURPEES
(POTENCIA AERÓBICA)



Entrenamiento: 3 rondas x 6-8 reps, 1-2 min recuperación

8 PLANCHA LATERAL
(OBLICUOS Y PELVIS)



Entrenamiento: 3 o 4 rondas x 10 elevaciones, 1 min descanso

8 LUNGE LATERAL
(ADUCTORES Y GLÚTEOS)



Entrenamiento: 3 o 4 rondas x 10 elevaciones, 1 min descanso

9



Entrenamiento: 4 rondas x 10-12 reps por pierna

10 MOUNTAIN CLIMBER
(EXTENSIÓN DE CADERA)



Entrenamiento: 3 rondas x 20-30s, 1 min descanso

RUTINA PRINCIPIANTE (2 DÍAS / SEMANA) - Bloque 1 Fuerza...
- Bloque 1 Fuerza...
- Bloque 2 Core...

RUTINA INTERMEDIA (3 DÍAS / SEMANA) - Circuito 3 rondas...
- Circuito 3 rondas • Circuito rondas • C:rmuies 3 rondas • Circuito 3 rondas..

La fuerza se entrena.
La constancia se construye.
Cada pedalada cuenta.
¡A DAR PEDAL!