

Sprinter

Es un ciclista especialista en la velocidad y en los sprints finales de las etapas llanas.

Tienen una gran capacidad para acelerar rápidamente en los últimos metros de una carrera.



#elretoespersonal



S p o n s o r s

Es un patrocinador que puede ser una persona o entidad que apoya financieramente o de otra manera un proyecto, actividad o evento, cuyo objetivo es ganar visibilidad para su marca.



#elretoespersonal

Resistencia

Es la capacidad del cuerpo para sostener una actividad como pedalear durante varios periodos sin agotarse rápidamente.

Esto implica una buena condición cardiovascular, muscular y respiratoria.



#elretoespersonal



Prólogo

Es una etapa muy corta (generalmente de 8 kms) que se realiza al inicio de una carrera por etapas, como el tour de Francia o el Giro de Italia.

Debido a su corta duración, es muy explosivo y atractivo para el público.



#elretoespersonal



Placa huella

Es un tipo de pavimento hecho de losas de concreto que se colocan en caminos rurales para facilitar el paso con mucha pendiente.



#elretoespersonal

PR

Significa "Personal record" o "Récord personal".

Se refiere al mejor tiempo que has logrado en un segmento específico, una distancia o una subida.



#elretoespersonal

Intervalos

Son una forma de entrenamiento que consiste en alternar esfuerzos intensos con periodos de recuperación. Es decir, se pedalea fuerte por un tiempo determinado y luego se baja el ritmo.



#elretoespersonal



Fondo

Ruta que suele tener más de 100km. Su terreno es en su mayoría plano, aunque también tiene subidas y bajadas.

Suele tener una duración mayor a las 4 horas y es ideal para trabajar la resistencia.



#elretoespersonal



Pájara

Bajón físico repentino y drástico que ocurre cuando un ciclista agota sus reservas de glucógeno. Puede causar debilidad extrema, mareos falta de fuerzas y a veces pérdida de conciencia.



#elretoespersonal



Escalador

Ciclista que se destaca por tener una gran capacidad de subir puertos con fuertes pendientes.



#elretoespersonal

Desnivel positivo

Es la suma total de metros ascendidos durante una ruta. Es decir, es la cantidad total de altura ganada en la subida.



#elretoespersonal



Desnivel negativo

Son todos los metros descendidos durante una ruta o carrera. Es decir, la diferencia de la altura entre el punto más alto y el más bajo en un recorrido.



#elretoespersonal



Falso plano

Es una zona de terreno aparentemente plana, pero que en realidad tiene una suave pendiente ya sea de subida o bajada.



#elretoespersonal



Chupar rueda

Ir detrás de otro ciclista pegado a su rueda de atrás aprovechando protegerse del viento en contra, ahorrando energía y manteniendo un buen ritmo a costa del que va adelante.



#elretoespersonal



Repecho

Son subidas cortas pero empinadas .

son tramos de carretera con un desnivel considerable en poca distancia que se encuentran durante una ruta larga.



#elretoespersonal



Cadencia

Son las pedaleadas que se dan por minuto (revoluciones por minuto).

La cadencia ideal sería aquella en la que gastemos menos energía para desarrollar la misma potencia.



#elretoespersonal



Cronoescalada

Es una modalidad de de contrarreloj individual, pero en un recorrido mayormente de subida o montaña.

Aquí no solo importa la velocidad, sino también la capacidad de escalar, mantener el ritmo y dosificar el esfuerzo en pendientes prolongadas.



#elretoespersonal

Contrarreloj por grupos

Al igual que en la individual, se compite contra el reloj, con la diferencia en que los ciclistas del mismo equipo se relevan al frente para cortar el viento y permitir que los demás conserven energía.



#elretoespersonal

Contrarreloj individual

Es una modalidad de carrera en donde se compite solo contra el reloj, saliendo uno por uno en intervalos de tiempo.

El objetivo es completar un recorrido en el menor tiempo.



#elretoespersonal

Candelear

Es un término que usamos mucho en Colombia que significa pedalear con gran esfuerzo, sufrimiento y velocidad, especialmente en una subida dura, haciendolo de una manera explosiva . Es una forma pintoresca de describir el esfuerzo extremo en el ciclismo.



#elretoespersonal

Zona 1

Intensidad: Muy baja.

Esfuerzo: 60% por debajo de tu frecuencia cardíaca (FC).

Uso: Puedes hacerla para recuperarte después de entrenamientos intensos.



#elretoespersonal



Zona 2

Intensidad: Baja a moderada.

Esfuerzo: Un pulso que está entre 60% y 70% por debajo de tu frecuencia cardíaca (FC).

Uso: Puedes hacerla para entrenamientos largos.



#elretoespersonal

Zona 3

Intensidad: Moderada.

Esfuerzo: Un pulso que está entre 70% y 80% por debajo de tu frecuencia cardíaca (FC).

Uso: La puedes utilizar para mejorar tu eficiencia a ritmos estables .



#elretoespersonal



Zona 4

Intensidad: Alta.

Esfuerzo: Un pulso que está entre 80% y 90% por debajo de tu frecuencia cardíaca (FC).

Uso: Intervalos o entrenamientos de ritmo de carrera. Te permite sostener esfuerzos fuertes por más tiempo.



#elretoespersonal

Zona 5

Intensidad: Muy alta.

Esfuerzo: Un pulso por encima del 90% de tu frecuencia cardíaca (FC).

Uso: Intervalos cortos e intensos.
Aumenta la capacidad aeróbica máxima.



#elretoespersonal