

“EL ENTRENAMIENTO DEL CICLISTA DE RUTA AMATEUR”

4 los tips que hoy presentamos están sustentados en experiencias y verificaciones serias, para aquellas personas que tienen pensado iniciar o bien, que ya se iniciaron en el ciclismo de ruta, muy practicado a últimas fechas en el Estado de Colima. Es importante señalar que para poder lograr el desempeño que se requiere y cumplir los propósitos sugerimos los siguientes TIPS:

1. **Conoce tu cuerpo:** para hacer más fuerte, veloces y resistentes a tus músculos, conoce como funcionan, como es que producen la energía que requieres para poder moverte tan rápido como deseas, soportar una mayor distancia y realizar la cantidad de ejercicio adecuada para lograrlo.
2. **Arma el equipamiento:** siempre se tiene la duda, ¿qué equipo es el necesario a adquirir? Para disfrutar del ciclismo de ruta, solo requieres de un calzado adecuado, vestimenta cómoda, y elementos de seguridad como el casco y los guantes, sin olvidar la bicicleta, la cual debe proporcionarte la ergonomía, estabilidad y seguridad que necesitas; te sugiero probar diferentes modelos antes de elegir; conociendo estos elementos, solo debes preocuparte por el presupuesto programado, ya que hay una gran cantidad de marcas y modelos, tú decides.
3. **La puesta en marcha:** sin duda te saltan miles de preguntas con respecto a la preparación física que debes someterte. Como primer paso, elige la competencia en la que estás pensando participar; ten en cuenta que para poder lograr un rendimiento físico adecuado debe de haber un espacio de al menos ocho semanas y salir a entrenar al menos tres veces por semana; con lo anterior como guía, sin duda podrás planear los recorridos, asistir al gimnasio o bien realizar trabajo en casa usando un rodillo, lo importante es poner en marcha un plan de trabajo sistemático y acorde a tus propósitos y posibilidades de tiempo.
4. **¿Cómo conocer tu rendimiento físico?:** una vez que has iniciado una preparación es importante saber cómo ha evolucionado tu cuerpo. Conocer cuan fuerte, veloz y resistente eres después de haber realizado horas de gimnasio y un sin número de kilómetros recorridos es sumamente importante e indispensable. Para ello es necesario que al menos cada cuatro semanas realices evaluaciones físicas con el fin de determinar si la preparación que elegiste ha provocado cambios en tu cuerpo.