

## **10 PASOS PARA CONSEGUIR UN PICO DE FORMA**

---

- 1 – Antes de plantearte un pico de forma debes partir de una base sólida aeróbica. Al menos 10 ó 12 semanas de entrenamiento al 60-80% de tu intensidad máxima.
- 2 – Después necesitarás haber pasado por un periodo de 6 u 8 semanas de entrenamientos al 80-90% una o dos veces por semana.
- 3 – A 3 semanas vista de tu objetivo, debes reducir el volumen de tu entrenamiento un 20%. Y a 2 semanas redúcelo al 30%.
- 4 – A falta de diez días o una semana del gran día, el volumen se reducirá hasta el 50% de lo que acostumbras a entrenar.
- 5 – A partir de aquí realizarás entrenamientos muy cortos e intensos cada 72 horas, simulando las características de la competición a la que te enfrentas.
- 6 – A cinco días de la competición realiza 5 repeticiones de 90 segundos a una intensidad superior al 90% con 3 minutos de recuperación. El resto del entrenamiento debe realizarse a un ritmo suave o moderado.
- 7 – Cuando falten cuatro días, realizarás el mismo entrenamiento pero haciendo sólo 4 repeticiones.
- 8 – A tres días de la cita, sólo tres repeticiones. Descansa completamente el día siguiente.
- 9 – Ninguno de estos entrenamientos debe superar el 50% del tiempo de la competición en ningún caso.
- 10 – No debes intentar conseguir más de 2 o 3 picos de forma al año y cada pico no debe durar más de 3 ó 4 semanas.