



Si eres un apasionado del ciclismo y deseas mejorar tu rendimiento en cada pedalada, es fundamental complementar tus entrenamientos en la bicicleta con una rutina de gimnasio específica para ciclistas. El trabajo de fuerza y resistencia en el gimnasio te ayudará a fortalecer tu cuerpo, prevenir lesiones y potenciar tu rendimiento sobre la bicicleta. A continuación, te presentamos una rutina detallada para que puedas comenzar a entrenar hoy mismo.

Índice  ▼

1. [Día 1: Entrenamiento de fuerza](#)
2. [Día 2: Entrenamiento de resistencia](#)

## Día 1: Entrenamiento de fuerza

### Ejercicio 1: Sentadillas con peso

- Realiza 3 series de 12 repeticiones.
- Descansa entre series durante 1 minuto.

### Ejercicio 2: Peso muerto

- Realiza 3 series de 10 repeticiones.
- Descansa entre series durante 1 minuto y medio.

### Ejercicio 3: Press de banca

- Realiza 3 series de 10 repeticiones.
- Descansa entre series durante 1 minuto y medio.

### Ejercicio 4: Dominadas

- Realiza 3 series de 8 repeticiones.
- Descansa entre series durante 1 minuto.

## Día 2: Entrenamiento de resistencia

### Ejercicio 1: Intervalos en la bicicleta estática



## Rutina de gimnasio para ciclistas: mejora tu rendimiento sobre la bicicleta

- Realiza un calentamiento de 5 minutos pedaleando a ritmo suave.
- Aumenta la intensidad y pedalea a máxima velocidad durante 30 segundos.
- Descansa durante 1 minuto pedaleando a ritmo suave.
- Repite este ciclo de intensidad durante 20 minutos.

### **Ejercicio 2: Zancadas**

- Realiza 3 series de 12 repeticiones con cada pierna.
- Descansa entre series durante 1 minuto.

### **Ejercicio 3: Plancha**

- Mantén la posición de plancha durante 30 segundos.
- Descansa durante 30 segundos.
- Repite este ciclo de contracción y descanso durante 5 minutos.

Asegúrate de completar esta rutina dos veces por semana, alternando los días de entrenamiento de fuerza y resistencia. Recuerda que es importante adaptar la carga de los ejercicios a tu nivel de condición física y progresar de manera gradual.

**Descarga nuestra rutina de gimnasio para ciclistas en formato PDF y potencia tu rendimiento sobre la bicicleta. ¡Lleva tu entrenamiento al siguiente nivel!**