

## ENTRENAR INDOOR PARA RENDIR OUTDOOR

**¿ES POSIBLE ENTRENAR INDOOR PARA RENDIR OUTDOOR?**

**YES**

- Prima la intensidad sobre el volumen
- Entrena con series de alta Intensidad, máximo 2-3 días/sem
- Entrena con Potencia
- Testea tu PAM y tu PU
- Aprovecha los fines de semana para los rodajes largos outdoor
- Marca tus target de watt para cada intervalo en función de la duración de los mismos
- No hagas sesiones Indoor de más de 60-75 min
- Hidrátate bien antes, durante y después de entrenar
- Haz series en diferentes rangos de cadencia
- Usa un ventilador para generar flujo de aire sobre la piel y favorecer la termorregulación



En la infografía que acompaña esta entrada te damos algunos consejos que debes tener en cuenta si eres de los que en tu rodillo o en tu bici de indoor entrenas durante la semana para rendir a tope en tus rutas de fin de semana

# ¿ES POSIBLE ENTRENAR INDOOR PARA RENDIR OUTDOOR?

# YES

Prima la intensidad sobre el volumen

Entrena con series de alta intensidad, máximo 2-3 días/sem

Entrena con Potencia

Testea tu PAM y tu PU

Aprovecha los fines de semana para los rodajes largos outdoor

Marca tus target de watt para cada intervalo en función de la duración de los mismos

No hagas sesiones Indoor de más de 60-75 min

Hidrátate bien antes, durante y después de entrenar

Haz series en diferentes rangos de cadencia

Usa un ventilador para generar flujo de aire sobre la piel y favorecer la termorregulación

BARBADO  CYCLING

Link to Original article: <https://www.barbadocycling.es/blog/entrenar-indoor-para-rendir-outdoor?elem=89144>