



ESTRATEGIAS EFECTIVAS EN CICLISMO DE RUTA

CONSEJOS PRÁCTICOS

- > Ajusta sillín para óptima biomecánica.
- > Configura el manillar según tu altura.

RITMO CARDIACO

- Usa monitores para medir el esfuerzo. <
- Ajusta la intensidad del entrenamiento. <

ESTRATEGIAS DE ASCENSO

- > Realiza cambios de marcha en cuestas.
- > Conservación de energía en subidas.

POSTURA Y PESO

- Distribuye tu peso en ascensos. <
- Vigila tu postura, maximiza la aerodinámica. <

RITMO Y CADENCIA

- > Mantén la cadencia constante.
- > Ajusta el ritmo según la pendiente.

