

ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA EN CICLISMO

CONSEJOS PRÁCTICOS

- > Inicia con ritmos moderados
- > Incorpora variedad en tus entrenamientos
- > Monitorea tus avances



TIPOS DE ENTRENAMIENTO

- > Larga distancia
- > Intervalos de alta intensidad
- > Entrenamientos en altitud

BENEFICIOS CLAVE

- Aumenta resistencia cardiovascular <
- Eficiencia energética para largas distancias <
- Mejora la capacidad pulmonar <



Rueda junto a la comunidad **Tour Colsubsidio**
para una experiencia ciclista superior