

MICROCICLO	DINÁMICA DE CARGAS	APLICACIÓN	OBJETIVOS	DURACIÓN
M. PROGRESIVO	Aumento progresivo de las cargas.	Periodo Preparatorio y de Transición.	Adaptación orgánica al aumento de magnitud de las cargas.	+ - 7 días
M. IMPACTO	Elevados volúmenes e intensidades	Periodo Preparatorio Específico y etapa Competitiva	Adapta el organismo a cargas de elevada exigencia.	+ - 7 días
M. APROXIMACIÓN	Cargas de magnitud media y baja que permitan recuperar	P. Competitivo, previo a competiciones.	Recuperación total de los depósitos de glucógeno.	+ - 3 a 7 días
M. APROXIMACIÓN (TAPERING)	Cargas de escaso volumen e intensidad elevada.	Previo a competiciones objetivo.	Regeneración biológica y psicológica buscando la supercompensación	+ - 4 a 21 día previo a la competición.
M. COMPETICIÓN	Competición o trabajos con cargas de magnitud máxima	P. Competitivo + P.P. Específico (simulación de competiciones)	Rendimiento y efecto de ampliación del umbral competitivo.	Duración de la competición.
M.RECUPERACIÓN	Cargas ligeras de escaso volumen e intensidad, además de descanso .	Posterior a carreras y fin de temporada.	Regeneración orgánica del deterioro sufrido en competición.	+ - 3 a 21 días
M. DESCANSO	Cargas inexistentes. Prioridad al descanso.	Mitad de temporada y una vez finalizada esta.	Regeneración biológica y psicológica.	+ - 7 días a 1 mes
M. TAPERING	Cargas de escaso volumen e intensidad elevada.	Previo a competiciones objetivo.	Regeneración biológica y psicológica buscando la supercompensación	+ - 4 a 21 día previo a la competición.

* Tipos de microciclos y aspectos reseñables.

También estos microciclos pueden contener en su estructura diaria de trabajo más de una sesión de entrenamiento, dependiendo de la edad del ciclista, años transcurridos en la práctica de este deporte y fase anual en que se está desarrollando el trabajo.

De esta forma nos vamos a encontrar con microciclos que contienen una o varias sesiones diarias de entrenamiento:

- **Microciclos que contienen una sesión diaria:** tiene su mayor aplicación en ciclistas de ruta durante la mayor parte del ciclo anual de entrenamiento, a excepción en ocasiones de inicio del período preparatorio, o bien durante los primeros días de entrenamiento en altitud, con la finalidad de fraccionar el esfuerzo y mantener determinado volumen de trabajo.

- **Microciclos de entrenamiento de dos sesiones diarias:** se realizan comúnmente en ciclistas que practican las diferentes especialidades de pista.

Cuando diariamente se realizan dos sesiones de trabajo, se consideran los efectos fisiológicos de cada sesión en relación con la magnitud de la carga de cada una de ellas, así como la finalidad que persiguen. En estos casos, una de las sesiones se considera fundamental, mientras que la otra, tiene carácter complementario. En la segunda sesión de entrenamiento, se recomienda una carga que contenga elementos que incidan en efectos distintos a la primera, con el fin de no obstaculizar el período de recuperación.