



A continuación se resumen algunos tips a ser considerados cuando se lleve a cabo una sesión de entrenamiento Indoor sobre rodillo:

- Debe ser controlada la temperatura ambiente sobre todo en espacios calefaccionados en épocas invernales y en verano contar con un ventilador que ayude a disipar el calor
- Como cualquier sesión que componga el programa de entrenamiento debe de perseguirse un objetivo claro. Una de las causas principales de rechazo al entreno sobre el rodillo es el aburrimiento
- Realizar trabajos Intervalados es una interesante opción para evitar la monotonía y el aburrimiento
- Utilizar vestimenta que favorezca la eliminación del calor y permita actuar a los mecanismos de termorregulación
- No olvidar hidratarse
- Tener una toalla a mano
- Saber que quizás la percepción del esfuerzo pueda verse alterada ante la misma carga de entrenamiento prescrita para realizar en el campo (aquí jugara un factor importante el tipo de rodillo)
- El sonido que emite el rodillo funciona como feedback indicativo de que tan parejo o no se está pedaleando
- Momento interesante para poner el acento en la técnica de pedaleo, tomar conciencia de cada una de las fases y trabajarlas
- Contemplar que es muy probable que la respuesta de la frecuencia cardiaca pierda linealidad con la intensidad del ejercicio, y que no acompañe a las sensaciones, velocidades o potencias desarrolladas

- Existe una reducción en el efecto de inercia y esto hace que se esté aplicando durante más tiempo fuerza en cada pedaleada
- El tiempo estimado de duración de una sesión estaría entre los 45-75 minutos
- Si se utiliza un rodillo de tres rolos se requiere de un mayor nivel de concentración y el tren superior se muestra más activo que cuando se utiliza un rodillo fijo