

SEMANA 15

ENERO

DEPORTE	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SÁBADO 20	DOMINGO 21
NATACIÓN	21:15 GREDOS YA CAMBIADOS 400 VARIADO 6x50 crol 7 flex. 6x50 libre10 zancadas 25-50-100-200-100-50-25 crol f /30" 100s	21:15 GREDOS YA CAMBIADOS 400 crol (100f-100s) 4x50 crol 30" plancha antebrazo 4x50 variado 30"placha lat. 4x50crol 4 nadador 4x100 crol 2vueltas corriendo peque 200 suave		21:15 GREDOS YA CAMBIADOS 200 variado 200 crol resp. Cada 3 200 crol respiración frontal cada 6brazadas 4x10' (10' corriendo pequeña/10' nadando)	21:15 GREDOS YA CAMBIADOS Especial aguas abiertas		Duatlón Villanueva de la Cañada
CICLISMO			Rodillo o salida corta(1-2 DÍAS SERIES: 1H (10'z2-7'z3-3'z4)			Circuito ecodumad 20km	Salida 2-3 horas quien no compita Cada 15'z2-5'z4
CARRERA A PIE	Gredos 19:50 50 min (10z2-15z3)		PISTA 20:00 10'Z2 Técnica de carrera 200-400-800-1200-800-400-200 80% para cada distancia. 40" 5' z2		Gredos 19:50 10'z2 4x800 (1a suave-1a ritmo-1a fuerte-1a muy fuerte)1' 15'z2		
FUERZA		FUERZA HIPERTROFIA		FUERZA HIPERTROFIA			

OBSERVACIONES:

Esta semana AUMENTAMOS volumen de bici y bajamos natación: Máximo 3 días de natación y mínimo 2 días de bici.
En natación, las dos o tres primeras semanas, haremos trabajo de volumen mientras os voy grabando de uno en uno. Cuando acabe con todos, os los iré enseñando.
La tabla de hipertrofia la subiré al foro al lado de la de fuerza resistencia.

PRESENCIALNO PRESENCIAL

