

SEMANA 15

ENERO

DEPORTE	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SÁBADO 27	DOMINGO 28
NATACIÓN	21:15 GREDOS YA CAMBIADOS 400 VARIADO 5x100 crol aletas Deslizando 20" 5x100 palas mínimas brazadas 400 crol resp.cada 3	21:15 GREDOS YA CAMBIADOS 400 crol (100f-100s) 8x25-4x50-2x100- 200-2x100-4x50- 8x25 crol ritmo 20" 100 suave		21:15 GREDOS YA CAMBIADOS 200 variado 1x200 aletas 1x200 sin aletas 2x100 aletas 2x100 sin aletas 3x50 aletas 3x50 sin aletas 4x25 aletas 4x25 sin aletas (las de aletas fuerte, las sin deslizando) 20"	21:15 GREDOS YA CAMBIADOS Entreno a elegir de los anteriores que no se haya hecho. Si he hecho todo, 2000m continuo deslizando		
CICLISMO			Rodillo o salida corta(1- 2 DÍAS SERIES: 1H (10'z2- 7'z3-3'z4)			DESCANSO	Salida 2-3h 20'z2-10'z3
CARRERA A PIE	Gredos 19:50 40 min (20z2- 15z3-5z4)		PISTA 20:00 10'Z2 Técnica de carrera 6X1000 (2-z2/ 2-z3/2-z4) 5' z2		Gredos 20:00 10'z2 20'z3 10'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.

PRESENCIAL **NO PRESENCIAL**

