

ENTRENAMIENTO del 29 al 4 de febrero.

lunes.

-Carrera: 20´R1-R2+5´R3+5´R2+5´R3+10´R1

-Gimnasio: 1 Bloques RUTINA DE GIMNASIO PIERNAS.

Fuerza: 3x12 repeticiones al 80-85% de nuestro peso máximo.

Recuperacion 1´.

Abdominales y estiramientos.

martes ..

- Bicicleta: 1h Rodillo, introduce 5x(2´ R3 (SE 7) 80 rpm + 2´ R4 (SE 8) cadencia 80 rpm + 1´ R5 (SE 9)). 1´20" recuperación entre series.

Abdominales y muchos estiramientos.

miércoles.

-Carrera: 15´R1

2 Bloques técnica carrera

4 progresiones de 80m

6x1000m R3(50"), 2 ultimos R3, tocando R4.

10´R1

Muchos estiramientos.

jueves.

-Gimnasio: 2 Bloques RUTINA DE GIMNASIO PIERNAS.

Fuerza: 3x12 repeticiones al 80-85% de nuestro peso máximo.

Recuperacion 1´.

viernes.

-Carrera:10´R1+15´R2+10´R3+15´R2+10´R3+10´R2+10´R1

sabado.

- **Bicicleta:** 2h30 a 3h en R1-R2, cuestas máximo R3. Introduce 3x5´ (sensación de esfuerzo 7-8) (5´)
- **Carrera: En transición,** 30´R1-R2, últimos 5´en R3

domingo.

- **Carrera:** 20´R1-R2

2 bloques técnica carrera

2X(6x50m). Cuesta corta de 50m y entorno al 10% desnivel, subiendo a una intensidad R4-R5, bajada recuperando. 2´recuperación entre bloques.

5x400m R4, intentando correr lo mejor que podamos técnicamente.

10´ R1

Estiramientos

- **Bicicleta:** 1h30 en R1-R2, cuestas máximo R3

.

ZONAS DE TRABAJO.

R1=(sensación de esfuerzo 5 sobre 10).

R2= (sensación de esfuerzo 6 sobre 10)

R3= (sensación de esfuerzo 7 sobre 10)

R4= (sensación de esfuerzo 8 sobre 10)

R5= Velocidad

.

