

ENTRENAMIENTO del 12 al 18 de febrero

lunes

DESCANSO

martes

- **Bicicleta:** 1h15 Rodillo, introduce 5x(3´ 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

1000m R3(50")+ 2x(2000m (1000m R3+1000m R4)(1´30"))

10´R1

Muchos estiramientos.

jueves

- **Bicicleta:** 1h Rodillo. No pasar intensidad R3. Tambien vale 1h15 MTB suave.

Estiramientos

viernes

-**Carrera:** 40´R1-R2

Gimnasio: 2 Bloques **RUTINA DE GIMNASIO, PIERNAS**

Abdominales y estiramientos.

sabado

- **Carrera:** 10'R1+25'R2+15'R3+15'R2+10'R3+10'R2+5'R3+10'R1

- **Bicicleta:** 1h15 en R1-R2, cuestas máximo R3

Estiramientos

domingo

- **Bicicleta:** 3h en R1-R2, cuestas máximo R3. Introduce 4x6' (sensación de esfuerzo 7-8) (3')

- **Carrera:** En transición, 10'R3+20'R2+5'R1

.

ZONAS DE TRABAJO.

R1=(sensacion 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

.

