

ENTRENAMIENTO del 26 al 4 de marzo

lunes

-**Carrera:** 40' R1-R2

Gimnasio: 1 Bloques **RUTINA DE GIMNASIO, PIERNAS**

Abdominales y estiramientos.

martes

- **Bicicleta:** 1h Rodillo R1-R2. 2h Carretera R1-R2, cuestas máximo R3

Abdominales y muchos estiramientos.

miércoles

-**Carrera:** Probar zapatillas del día de la competición

15' R1-R2

2 Bloques de técnica de carrera

6x80m Progresiones.

10x400m (2 en R3(45"), 6 en R4 (45") y 2 en R5 (50"))

10' R1

Muchos estiramientos.

jueves

30' R1+ *Muchos estiramientos*

viernes

VIAJE

Si da tiempo

-**Carrera:** 20´ R1-R2 y *estiramientos*.

sabado

- **Bicicleta:** 35´R1-R2 *Reconocimiento del circuito de bici.*

- **Carrera:** 10´R2+5´R3. *Muchos estiramientos*

domingo

COMPETICION

.