

ENTRENAMIENTO del 5 al 11 de febrero

lunes

-Carrera: 50'R1-R2

Gimnasio: 2 Bloques RUTINA DE GIMNASIO, PIERNAS

Abdominales y estiramientos.

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

DESCANSO

viernes

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

Abdominales y estiramientos.

sabado

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

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

Estiramientos

domingo

- **Carrera:** 20´R1-R2

2 bloques técnica carrera

2X(200m+300m+300m). Cuestas entorno al 5% desnivel, subiendo a una intensidad R3-R4, bajada recuperando. 2´recuperación entre bloques.

2x1000m (1º en R3 y 2º en R4)

15´ R1

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

Estiramientos

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

