

## ENTRENAMIENTO SEMANA 4

### *lunes.*

#### **-Natacion:**

\*300m ( 50m braza+ 50m subacuático ).

\*3 bloques, 1' recuperacion.

( 2x50m Pnas crol con tabla (15")

+200m Crol resp3 Ae1 (20")

+ 50m pnas lateral, cambio cada 25m(15")

+ 50m Crol PM. (20") )

\* 8X25m Crol Vel2. (15")

\* 200m Crol resp3 Ae1 con pull suave.

\*100m estilos suave.

**-Carrera:** 45´ R1-R2.

Abdominales.

Estiramientos.

### *martes..*

#### **-Natacion: NEOPRENO**

\* 3x100m Estilos suave.

\* 200m ( 100m agarres simultaneos, agarre OK + 100m Crol subacuático).

\* 4x500m (1´) Crol ritmo entre Ae1 y Ae2

\*100m estilos suave.

**-Rutina de gimnasio 2 (piernas).**

**-Rutina de gimnasio 1 (natacion).**

Abdominales.

Estiramientos.

### ***miércoles.***

#### **-Carrera:**

25´ R1-R2

4x100m progresiones.

5X1000m a R3 (1´30 trote)

10´ R1

Abdominales y estiramientos.

### ***jueves.***

- **Bicicleta:** 2h R1-R2. Introduce una serie 10´ en R3 acoplado.

-**Carrera:** 20´R2

Estiramientos.

### ***viernes.***

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

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

Estiramientos

## **sábado.**

### **-Natacion:**

\*300m, (75m crol suave + 25m otro estilo).

\* 2x(50m Crol 1 brazo con tuba, el otro delante, cambio cada 25m.

+ 50 PM con tuba, atención a la trayectoria de la brazada, sobre todo la izq

+100m Crol.

-2x( 25m Deslizante 3 con tabla entre las piernas + 25m Crol tocando tabla entre las piernas por detrás).

-100m Crol) 15" recuperación entre series y 1' entre bloques.

\* 2x( 50m Tracciones simultaneas con tuba, retorno subacuático + 50m crol subacuático con tuba ) (20")

\*3x200m Ae2 (20")

\*100m Espalda doble suave.

**-Carrera:** 35' R1-R2.

Abdominales.

Estiramientos.

## **domingo.**

- **Bicicleta** 3h suave R1-R2. Cuestas máximo R3. Introduce una serie 10' en R3 acoplado.

**-Carrera:** ultima hora de la tarde 30' R1-R2

Estiramientos detallados.