

ENTRENAMIENTO semana 5

lunes.

-Natacion:

*300m (50m crol+50m subacuatico)

*2x(50m agarre 1 brazox25m + 50m PM con tuba, atencion a trayectoria + 50m pulgar costado + 50m tocar tabla entre pnas) 30"

*5x100m crol palas Ae2 (20")

*200m crol resp3 Ae2, exagerando rolido (25")

*5x100m crol aletas Ae2 (20")

*200m crol resp3 Ae2, exagerando rolido (25")

*6x25m crol Vel2. (15")

*100m espalda doble

-Carrera: 40'R1-R2

Abdominales y estiramientos.

martes..

- **Bicicleta:** 2h R1-R2, cuestas máximo R3. 1h15 rodillo.

-Rutina de gimnasio 2 (piernas).

Abdominales y estiramientos.

miércoles.

-Carrera:

25' R1 a R2

4x100m progresiones.

5x1000m 3 en R3 y 2 en R4 (1'30 trote)

10' R1

4x100m progresiones.

Estiramientos.

jueves.

- **Bicicleta:** 2h30 R1-R2, cuestas máximo R3 ó 1h 15´ rodillo. Introduce una subida de al menos 20´ en R3.

-Natacion:

*200m, (75m crol suave + 25m otro estilo).

* 2x(50m Agarres alternativos una mano x 25m + 50m Subacuatico + 50m Empujes+ 50m Crol)

*2x(200m Crol palas y pull Ae2(20")+ 200m crol Ae2 (20") + 200m Crol Aletas Ae2 (20") + 200m crol Ae2 (1´))

*200m Crol Ae1 respirando 3-5 brazadas alternativamente. La clave esta en una respiración correcta.

*100m Espalda doble suave.

-Rutina de gimnasio 1 (natacion).

Abdominales.

Estiramientos.

viernes.

-Natacion: NEOPRENO

*200m(50m crol + 50m subacuatico) .

*2x800m Ae1 (2º resp x3)

*300m Ae2-Ae3

*4x50m Crol Vel1

*100 Espalda doble.

-Carrera: 40´ R1-R2.

Estiramientos.

sábado.

-**Carrera:** 15´R1+20´R2+10´R3+15´R2+5´R3+10´R2+5´R1.

Hidratacion y alimentacion.

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

Abdominales y estiramientos.

domingo.

- **Bicicleta** 2h30 a 3h suave R1-R2. Cuestas máximo R3. Introduce 5 cuestas de 5´ (2´R3 acoplado, cadencia entre 60 y 70 rpm + 2´R4 sentado por encima de 80 rpm + 1´R4-R5 sentado y de pie), recuperación en las bajadas.

-**Carrera:** 20´R2

Estiramientos.