

## **ENTRENAMIENTO SEMANA 7.**

### ***lunes .***

**-Carrera:** 35´R1-R2.

4x100m progresiones.

#### **-Natacion:**

\*200m estilos suave.

\*4X50m Pnas crol, Ae2 (20")

\*3x200 crol palas Ae2 (20")

\*10x50m Ae2-3 (20")

\*100m espalda doble

*Abdominales y estiramientos.*

### ***martes..***

#### **Estiramientos extensos**

*Abdominales*

### ***miércoles.***

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

#### **-Carrera:**

20´ R1 a R2 (carrera a ritmo R1, llegando al final del tiempo a ritmo R2)

4x100m progresiones.

4x1000m (1º y 2º R3, 3º y 4º R4)

10´ R1

*Abdominales y estiramientos.*

### ***jueves.***

- **Bicicleta:** 2h R1-R2, cuestas máximo R3. 1h rodillo. Introduce 2x5´R3 (5")

-**Carrera:** 30´R1-R2

*Estiramientos.*

### ***viernes.***

-**Natacion:**

\*1500m Suave y variando con pull, introduce al final 6x50m Ae3 (15")

*Estiramientos.*

### ***sábado.***

- **Bicicleta:** 1h Reconocimiento del circuito.

-**Carrera:** 10´ R1, probando zapatillas y el material de carrera.

. Estiramientos

### ***domingo.***

**COMPETICION.**

