

ENTRENAMIENTO semana 8

lunes .

-Carrera: 45´R1-R2.

-Natacion:

*300 (50 crol+ 50 subacuatico).

*3x(25 Agarres Ok ó alternativo + 25 Crol + 25 Empujes + 25 Crol) (30")

*3x(200 crol palas y pull Ae Medio (20") + 200 Crol (20") + 200 Crol resp3)

*100 espalda doble

Abdominales y estiramientos.

martes..

- Bicicleta: 2h30 suave R1-R2, cuestas máximo R3.

Abdominales y estiramientos.

miércoles.

-Carrera:

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

2 bloques técnica carrera + 4x100 progresiones.

2000m R3 (1´30")

3x1000m (1º y 2º R3, 3º R4) (45")

10´ R1

Estiramientos.

jueves.

- **Bicicleta:** 2h15 R1-R2, cuestas máximo R3. Introduce 4 series 3´ acoplado en R3 (3´recuperacion entre series).

-Natacion:

*400m (50m Crol resp izq+ 25 crol resp3+ 25m crol resp dcha.)

*4x(50m PM palas corta + 50m Crol, tocar con el pulgar el ombligo + 50m Empujes o final de brazada con pala corta +50m Respx3, tocar con el pulgar el ombligo) (1´)

*4x(4X50m(c1´) Vel1. Recuperacion 100m suave. Pares con palas y pull

*3x200m Ae2, pares con palas.

*200m Suaves. Incluye 100m espalda doble suave

Abdominales y estiramientos.

viernes.

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

Estiramientos extensos.

-Natacion:

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

* 3x(25 Pulgar costado + 25 Crol + 25 Deslizante 3 + 25 Crol)

*2x(100m Pnas de Crol (20")+ 100m Crol Ae Medio (20") + 100m Crol Aletas en PM Ae Medio (20") + 100m Crol Ae Medio) (1´)

*200 Crol Ae Medio (20")

*2x300 Crol Ae Medio (20")

*100 Suave, espalda doble.

sábado.

- **Bicicleta** 2h30 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:** 40´carrera en transición, R1-R2. Últimos 5´en R3.

Estiramientos extensos.

domingo.

- **Bicicleta** 3h a 3h30 suave R1-R2. Cuestas máximo R3. Introduce 3x6´ R3 Acoplado. 10´recuperación.

Estiramientos extensos.