

ENTRENAMIENTO SEMANA 3

lunes.

-Natacion:

*300 (50 crol resp derecha+ 50 crol resp izq.).

*3x(50 Pulgar costado + 50 Crol aplicando gesto tecnico + 50 Deslizante 3 + 50 Crol aplicando gesto tecnico) (45")

*4x(50 Pnas crol fuerte (15") + 50 Crol, atención pnas (15") + 200 Crol Aletas PM (15") + 200 Crol Ae2) (40")

*100 Crol suave resp x3

*100 Espalda doble

-Carrera: 45'R1-R2.

Abdominales y estiramientos.

martes.

- Bicicleta: 2h15 suave R1-R2, cuestas máximo R3.

-Rutina de gimnasio 2 (piernas).

Abdominales y estiramientos.

miércoles.

-Carrera:

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

4x100 progresiones.

3000m R3 (1'30")

2000m (1ºKm R3 y 2ºKm R4) (45")

10' R1

-Rutina de gimnasio 1 (natacion).

Estiramientos.

jueves.

- **Bicicleta:** 2h30 R1-R2, cuestas máximo R3. Introduce 4 series 4´ acoplado en R3, a poder ser en falso llano o cuesta con ligera pendiente 2 o 3% (5´recuperacion entre series).

-Natacion:

*300 (75 crol+ 25 otro estilo)

*3x(50 agarres 1 brazo x 25m + 50 Subacuatico + 100 Crol Ae1, atención fase agarre + 50 empujes con palas + 100 Crol Ae1, atención fase empuje) (1´)

*10x100 Ae2-3(15"), pares con palas.

*2x300 Ae2 (30")

*100 Espalda doble suave

Abdominales y estiramientos.

viernes.

-**Carrera:** 15´R1+30´R2+10´R3+25´R2+10´R3+10´R1.

Estiramientos extensos.

-Natacion:

*200m Calentamiento variado.

* 10x200m Ae1-2 (Pares Respx3, Impares Palas)(30")

*8x50m Crol Ae3 (15")

*100m Suave, espalda doble.

sábado.

- **Bicicleta** 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:** 40´carrera en transicion, R1-R2. Ultimos 5´en R3.

Estiramientos extensos.

domingo.

- **Bicicleta** 3h30 suave R1-R2. Cuestas máximo R3. Introduce 3x8´ R3
Acoplado. 10´recuperacion.

Estiramientos extensos.