

ENTRENAMIENTO del 9 al 15 de abril

lunes .

-Natacion: TEST NATACION:

400m de calentamiento variado y suave.

4X25 Vel2 (20")

Recuperamos durante 2 o 3 minutos

Toma de tiempo de un 400m, realizado al máximo rendimiento.

300m suaves.

Estiramientos

-Carrera: 35´R1-R2.

4x100m progresiones.

Abdominales y estiramientos.

martes..

Estiramientos extensos

Abdominales

miércoles.

-Carrera: TEST CARRERA.

Calentamiento, 20 a 25 minutos de trote.

4 progresiones de 100m.

En una pista de atletismo o recorrido lo más plano posible realizaremos una progresión en 1200m de la siguiente forma, el primer 400 a 80% del esfuerzo máximo, el segundo 400 al 90% y el último iremos subiendo hasta realizar los últimos 200 al 100%.

Debemos comprobar nuestro pulso máximo, que suele darse entre la parada y unos 10 segundos después, así como el tiempo que tardamos en bajar a 120 ppm.

10 a 15 minutos de trote.

Abdominales y estiramientos.

jueves.

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

-**Natacion:**

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

viernes.

-**Carrera:** 30´R1-R2

Abdominales y estiramientos.

sábado.

- **Bicicleta: TEST WATIOS.**

40´ Calentamiento en R1

20´ Puerto a máximo rendimiento. Tomar watos medios.

40´ R1-R2

Estiramientos

domingo.

- **Bicicleta:** 2h30 R1-R2, cuestas máximo R3

Estiramientos

