

## ENTRENAMIENTO SEMANA 2.

### ***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.

*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")

2000m (1ºKm R3 2ºKm R4) (45")

1000m R4

10' R1

*Abdominales y estiramientos.*

## ***jueves.***

- **Bicicleta:** 2h30 R1-R2, cuestas máximo R3. Introduce 4 series 4´ acoplado en R3 (3´recuperacion entre series).

*Abdominales y estiramientos.*

### **-Natacion:**

\*300 (75 crol+ 25 otro estilo)

\*3x( 50 agarres 1 brazo x 25m + 50 Subacuatico + 100 Crol Ae suave, 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

## ***viernes.***

-**Carrera:** 10´R1+30´R2+10´R3+20´R2+10´R3+10´R1.

*Estiramientos extensos.*

### **-Natacion:**

\*200m Calentamiento variado.

\* 10x200 Ae1-2 ( Pares Respx3, Impares Palas )( 30")

\*8x50 Crol Ae3, velocidad (15")

\*100 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 transición, R1-R2. Ultimos 5´en R3.

*Estiramientos extensos.*

## **domingo.**

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

*Estiramientos extensos.*