

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 Ae3 (20")

*100m espalda doble

Abdominales y estiramientos.

martes..

Estiramientos extensos

Abdominales

miércoles.

-Rutina de gimnasio 2 (piernas).

-Carrera:

20´ R1 a R2

4x100m progresiones.

4x1000m (1º y 2º R3, 3º y 4º R4)

10´ R1

Abdominales y estiramientos.

jueves.

-Natacion:

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

Abdominales.

Estiramientos.

viernes.

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

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

. *Estiramientos*

sábado.

COMPETICION.

