

ENTRENAMIENTO SEMANA 5

lunes.

-Natacion:

*2x300m (30") (1º 50 crol resp derecha+ 50 crol resp izq.
2º 50 Crol+ 50 subacuatico).

*2x(50 PM + 50 Crol + 50 Deslizante 3 + 50 Crol) (30")

*10x100m (20") (Impares: Palas Ae2. Pares: Crol Ae2)

*800m Crol Palas+pull, progresivo del 0 al 400 de Ae1 a Ae2 y regresivo del 400 al 800.(1´)

*5X200m Crol Ae2 (30")

*200m Suaves, últimos 100m Espalda doble suave.

Abdominales y estiramientos.

martes.

- **Bicicleta:** 3h suave R1-R2, cuestas máximo R3.

-**Rutina de gimnasio 2 (piernas).**

Abdominales y estiramientos.

miércoles.

-Carrera:

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

4x100 progresiones.

3000m R3 (1º y 2ºKm R3, 3ºKm R4)

1´30" trote suave

3000m (1º km R3, 2º y 3ºKm R4) (45")

10´ R1

-**Rutina de gimnasio 1 (natacion).**

Estiramientos.

jueves.

- **Bicicleta:** 3h R1-R2, cuestas máximo R3. Introduce 2 series 12´ acoplado en R3, a poder ser en falso llano o cuesta con ligera pendiente 2 o 3% (5´recuperacion entre series o la bajada).

Abdominales y estiramientos.

-Natacion:

Natacion en aguas abiertas con neopreno o en piscina continuo.

* 50 min nado ritmo comodo.

viernes.

-**Carrera:** 20´R1+45´R2+10´R3+20´R2+10´R3+20´R2+10´R3+15´R1.

Avituallamiento e hidratacion cada 45´.

Estiramientos extensos.

-Natacion:

*400m (75 Crol + 25 Otro estilo)

* 10x200m (30") (Pares: Crol Aletas PM,
Impares: Crol Respx3)(30")

*10x50m Crol Ae3 (15")

*200m Suave, espalda doble.

sábado.

- **Bicicleta** 3h30 suave R1-R2. Cuestas máximo R3. Introduce 2 cuestas de 8km (4km R3 acoplado, cadencia mayor de 80 rpm + 4km R4 libre, según sensaciones) recuperación en las bajadas.

Estiramientos extensos.

domingo.

- **Bicicleta** 4h 30 suave R1-R2. Cuestas máximo R3. Introduce 2x12' R3 Acoplado. 10' recuperación.

Estiramientos extensos.