

## ENTRENAMIENTO SEMANA 7.

### ***lunes.***

#### **-Natacion:**

\*400m (20") ( 25 Crol resp derecha+ 25 Crol resp izq. + 50 Crol resp x3).

\*3x( 50m 1 brazox25m + 50 Crol + 50 Palas PM +50 Deslizante 3 con palas)  
(30")

1 brazo x25, acción solo de un brazo, el otro pegado al costado y respirando por el lado del brazo activo.

\*5x300m (30") ( Impares: Palas Ae Medio. Pares: Crol Ae Medio contando brazadas y reduciendo el numero). Si en un 25m tenemos 24 brazadas tendremos que intentar bajar de esos 24 en el resto de los 25m de la serie.

\*5X100m Crol Ae Fuerte (20")

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

*Abdominales y estiramientos.*

### ***martes..***

**-Carrera:** 30´ R1-R2

**-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)

2 bloques técnica carrera + 4x100 progresiones.

3000m R3 (1º y 2ºKm R3, 3ºKm R4)

1´30" trote suave

2000m R4 (45")

10´ R1

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

*Estiramiento*

***jueves.***

- **Bicicleta:** 3h R1-R2, cuestas máximo R3. Introduce 2 series 15´ 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:** 15´R1+30´R2+10´R3+20´R2+10´R3+20´R2+10´R3+10´R1.

Avituallamiento e hidratacion cada 45´.

*Estiramientos extensos.*

**-Natacion:**

\*400m (50m agarre 1 brazox25m + 50m Crol + 50m Subacuatico + 50m Crol)  
(20")

\* 5x300 (30") ( Pares: Crol Aletas PM, Impares: Crol Respx3 )( 30")

\*Piramide Locomotora: S: Ritmo entre Ae Suave y Medio F: Ritmo entre Ae Medio y Fuerte.

50F50S100F100S150F150S200F200S150F150S100F100S50F50S

\*10x25 Crol Velocidad Max. (15")

\*200 Suave, espalda doble.

### ***sábado.***

- **Bicicleta** 3h30 suave R1-R2. Cuestas máximo R3. Introduce 2 cuestas de 8km, puerto no muy duro, ( 4km R3 acoplado, cadencia mayor de 80 rpm + 4km R4 libre, según sensaciones) recuperación en las bajadas.

*Estiramientos extensos.*

### ***domingo.***

- **Bicicleta:** 4h R1-R2, cuestas máximo R3.

-**Carrera:** En transición 45´, últimos 10´en R3