

## ENTRENAMIENTO SEMANA 4.

### ***lunes.***

#### **-Natacion:**

\*300 (50 crol resp derecha+ 50 crol resp izq.+ 50 resp x3).

\*3x( 50 Puño cerrado x25m + 50 Crol aplicando gesto tecnico + 50 subacuatico + 50 Crol aplicando gesto tecnico ) (45") Puño cerrado: una mano abierta y la otra cerrada, cambio cada 25m, la clave es la aceleración.

\*10x100 (20") (Impares: Pnas crol Ae2. Pares: Crol palas + pull Ae2)

\*4X200 Crol Ae2 (45")

\*8x25 Vel2. (15")

\*100 Espalda doble suave.

**-Carrera:** 50'R1-R2.

*Abdominales y estiramientos.*

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

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

**-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)

4x100 progresiones.

3000m R3 (1'30" trote suave)

3000m (1º y 2ºKm R3, 3ºKm R4) (45")

10' R1

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

*Estiramientos.*

## ***jueves.***

- **Bicicleta:** 3h R1-R2, cuestas máximo R3. Introduce 4 series 5´ acoplado en R3, a poder ser en falso llano o cuesta con ligera pendiente 2 o 3% (5´recuperacion entre series).

*Abdominales y estiramientos.*

### **-Natacion:**

Natacion en aguas abiertas con neopreno o en piscina continuo.

\* 45 min nado ritmo comodo

## ***viernes.***

-**Carrera:** 20´R1+30´R2+15´R3+30´R2+10´R3+15´R1.

*Estiramientos extensos.*

### **-Natacion:**

\*400m (100 Crol + 100 subacuatico + 100 Otro estilo + 100 Crol resp x3)

\*3x( 50 Agarre ok + 50 Crol + 50 Empujes + 50 Crol ) Todo con pull (30")

\* 10x100m ( Pares: progresivo de Ae1 a Ae3, manteniendo el numero de brazadas, Impares: Palas + pull Ae2 )( 30")

\*2x400 Crol Ae2, 2º resp x3 (45")

\*4x100 Ritmo Ae3 (20")

\*200 Suave, espalda doble.

### **sábado.**

- **Bicicleta** 3h30 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.

*Estiramientos extensos.*

### **domingo.**

- **Bicicleta** 4h suave R1-R2. Cuestas máximo R3. Introduce 3x10´ R3 Acoplado. 10´recuperacion.

*Estiramientos extensos.*