

ENTRENAMIENTO SEMANA 9.

lunes.

-Natacion:

*400m (75m Crol + 25m Subacuatico).

*4x(50m PM + 50m Crol Deslizante 3 + 50m Respx3 + 50m Crol) (20")

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

*600m Crol continuo progresivo cada 200m (200m Ae1+200m Ae2+ 200 Ae3 (40"))

*100m Espalda doble suave.

-Carrera: 45' R1-R2

Abdominales y estiramientos.

martes..

- **Bicicleta:** 2h15 R1-R2, cuestas máximo R3.

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

Abdominales y estiramientos.

miércoles.

-Carrera:

20' R1 a R2

4 cuestas de pendiente ligera (3-4%) de 1000m de longitud a ritmo R3, llegando a R4 al final. Recuperacion en las bajadas.

15'R1

Estiramientos.

-Natacion:

Natacion en aguas abiertas con neopreno o en piscina continuo.

* 45 min nado ritmo comodo.

Abdominales y estiramiento

jueves.

- **Bicicleta:** 2h30 R1-R2, cuestas máximo R3. Introduce 3 series 15´ acoplado en R3, a poder ser en falso llano o cuesta con ligera pendiente 2 o 3% (10´recuperacion R1 entre series o la bajada).

-Natacion:

*200m Calentamiento Variado.

*2x (50m agarres con palas y pull + 50m Crol (20") + 50m Empujes con palas y pull +50m Crol (20"))

* 3x400m Ae Medio (40")

*10x100m Ae Fuerte (15")

*200m Suave, espalda doble.

Abdominales y estiramientos.

viernes.

-**Carrera:** 2h Carrera continua en R2 . Cambia el lugar de carrera habitual por otro nuevo. A poder ser intenta correr sobre asfalto con zapatilla bien amortiguada.

Avituallamiento e hidratacion cada 45´.

-Rutina de gimnasio 1 (natacion).

Estiramientos extensos.

sábado.

- **Bicicleta** 3h suave R1-R2. Cuestas máximo R3
- Carrera:** En transición 10R1+30R2+10R3, últimos 10´en R3

Estiramientos extensos.

domingo.

- **Bicicleta:** 3h30 R1-R2, cuestas máximo R3. Introduce 3x10´ (8´R3+2´R4) acoplado en llano o ligera pendiente, recuperación 10´ R1