

## ENTRENAMIENTO SEMANA 12.

### ***lunes.***

#### **-Natacion:**

\*1500m Suaves, incluye 6x100 Ae3 (15")

\*100m Espalda doble suave.

#### **-Carrera: 30´ R1-R2**

*Abdominales y estiramientos.*

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

- **Bicicleta:** 1h30 R1-R2, cuestas máximo R3. Prueba todo el material que vayas a utilizar el día de la carrera.

*Abdominales y estiramientos.*

### ***miércoles.***

-**Natacion:** 20 minutos suaves, lo importante de este entrenamiento es que estires muy bien después.

### ***jueves.***

- **Bicicleta:** 1h R1-R2, cuestas máximo R3.

-**Carrera:** 40´ R1 a R2, incluye 2 bloques de técnica carrera a la mitad del tiempo de carrera.

### ***viernes.***

#### **VIAJE**

-**Carrera:** 30´ Trote R1. Si puedes cambialo por la bici del sábado.

*Estiramientos extensos.*

## ***sábado.***

-**Natacion:** A primera hora de la mañana en la playa de la prueba, si las condiciones del mar lo permiten, 5 minutos suaves + 10 min a ritmo de competicion

- **Bicicleta** 1h suave R1-R2. Cuestas máximo R3. Reconocimiento del circuito. Si puedes, cambialo por la carrera del viernes.

*Estiramientos extensos.*

## ***domingo.***

### **IRONMAN VITORIA**

Disfruta de tu día, tu eres el protagonista. Tienes todo el día para ti, para hacer lo que te gusta, triatlón, sin prisas, sin mas cosas de hacer. Confia en ti.....