

ENTRENAMIENTO SEMANA 8

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 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.

*5X100m Crol Ae3 (20")

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

-Rutina de gimnasio 1 (natacion).

Abdominales y estiramientos.

martes..

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

Abdominales y estiramiento

-Rutina de gimnasio 2 (piernas).

-Natacion:

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

* 5x300 (30") (Pares: Crol Aletas PM, Impares: Crol Resp x3)(30")

*Piramide Locomotora: S: Ritmo entre Ae1 y Ae2 F: Ritmo entre Ae2 y Ae3.

50F50S100F100S150F150S200F200S150F150S100F100S50F50S

*10x25 Crol Vel2. (15")

*200 Suave, espalda doble.

Abdominales y estiramientos.

miércoles.

DESCANSO

jueves 12 de septiembre.

- **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.

viernes.

-**Carrera:** 45´ R1-R2

sábado.

-**Carrera:** 15´R1+25´R2+10´R3+20´R2+10´R3+20´R2+5´R3+10´R1.

Avituallamiento e hidratación cada 45´.

-**Natación:**

Natación en aguas abiertas con neopreno o en piscina continuo.

* 40min nado ritmo cómodo

Estiramientos extensos.

domingo.

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

Estiramientos extensos.

