

ENTRENAMIENTO 28 al 3 de febrero

lunes

-Carrera: 35´R1-R2

Gimnasio: 2 Bloques RUTINA DE GIMNASIO, PIERNAS

Abdominales y estiramientos.

martes

- **Bicicleta:** 1h30 o 45´ Rodillo, introduce acoplado 5x(3´ R3 (SE 7) 50-60 rpm + 2´ R4 (SE 8) cadencia 80 rpm). 1´20" recuperación entre series.

Abdominales y muchos estiramientos.

miércoles

-Carrera:15´R1

2 Bloques técnica carrera

4 progresiones de 80m

1000m R3(50") + 2x(2000m (1000m R3+1000m R4)(1´30"))

10´R1

Muchos estiramientos.

jueves

DESCANSO

viernes

-Carrera:10´R1+15´R2+10´R3+10´R2+10´R3+10´R2+5´R3+10´R1

Muchos estiramientos

sabado

- **Bicicleta:** 3h en R1-R2, cuestas máximo R3. Introduce 5 cuestas acoplado, haciendo 3´R3 cadencia entre 50-60rpm+ 2´R4 cadencia entre 80-90rpm. Recuperacion en la bajada. Subidas tipo Torres la vieja o Garabitas.

- **Carrera:** En transicion, 10´R3+20´R2+5´R1

Estiramientos

domingo

- **Carrera:** 20´R1-R2

2 bloques técnica carrera

2X(200m+300m+300m). Cuestas entorno al 5% desnivel, subiendo a una intensidad R3, bajada recuperando. 2´recuperacion entre bloques.

2x1000m (1º en R3 y 2º en R4)

15´ R1

- **Bicicleta:** 1h15 en R1-R2, cuestas máximo R3

Estiramientos

ZONAS DE TRABAJO.

R1=(sensacion de esfuerzo 5 sobre 10).

R2= (sensación de esfuerzo 6 sobre 10)

R3= (sensación de esfuerzo 7 sobre 10)

R4= (sensación de esfuerzo 8 sobre 10)

R5= Velocidad

