

ENTRENAMIENTO del 21 al 27 de enero (INICIACION)

lunes.

-Carrera: 30´R1-R2

Gimnasio: 2 Bloques *RUTINA DE GIMNASIO, PIERNAS*

Abdominales y estiramientos.

martes ..

- Bicicleta: 1h Rodillo, introduce 5x(3´ R3 (SE 7) 80 rpm + 3´ R4 (SE 8) cadencia 80 rpm) acoplado. 1´30" recuperación entre series.

Abdominales y muchos estiramientos.

miércoles.

-Carrera: 15´R1

2 Bloques técnica carrera

4 progresiones de 80m

6x1000m (4 en R3 y 2 ultimos R3-R4)(50")

10´R1

Muchos estiramientos.

jueves.

DESCANSO

viernes.

-Carrera:10´R1+20´R2+10´R3+15´R2+10´R3+15´R2+10´R1

sabado.

- **Bicicleta:** 2h30 en R1-R2, cuestas máximo R3. Introduce 3x5´ acoplado (sensación de esfuerzo 7-8) (5´)
- **Carrera: En transición,** 30´R1-R2, últimos 5´en R3

domingo.

- **Carrera:** 20´R1-R2

2 bloques técnica carrera

2X(6x50m). Cuesta corta de 50m y entorno al 10% desnivel, subiendo a una intensidad R4-R5, bajada recuperando. 2´recuperacion entre bloques.

4x400m R4, intentando correr lo mejor que podamos técnicamente.

15´ R1

- **Bicicleta:** 1h30 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

