

ENTRENAMIENTO 4 al 10 de febrero

lunes

-Carrera: 40'R1

-Gimnasio: 1 Bloque RUTINA DE GIMNASIO, PIERNAS

Abdominales y estiramientos.

martes

DESCANSO

miércoles

-Carrera: 15'R1

2 Bloques técnica carrera

4 progresiones de 80m

3x(2000m (1000m R3+1000m R4)(1'20"))

1000m R4 alto(50")

10'R1

Muchos estiramientos.

jueves

- **Bicicleta:** 2h R1-R2, cuestas máximo R3, introduce acoplado 6x(3' R3 (SE 7) 50-60 rpm + 2' R4 (SE 8) cadencia 80 rpm). 1'10" recuperación entre series.

Abdominales y muchos estiramientos.

viernes

-Carrera:

10´R1+10´R2+5´R3+5´R2+5´R4(ritmo10000)+10´R3+10´R2+5´R3+5´R1

Muchos estiramientos

sabado

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

- **Carrera: En transicion,** 10´R3+15´R2+5´R3+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)(1´10")

15´ R1

- **Bicicleta:** 1h15 en R1-R2, cuestas máximo R3. Introduce 5´R3 acoplado

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

.