

ENTRENAMIENTO del 11 al 17 de febrero

lunes

DESCANSO

martes

-Carrera: 50' R1-R2, con calzado de competición

-Gimnasio: 2 Bloques RUTINA DE GIMNASIO, PIERNAS.

Abdominales y estiramientos.

miércoles

-Carrera:

15'R1

2 Bloques técnica carrera

4 progresiones de 80m

2000m R3(50") + 2000m (1000m R3 + 1000m R4) (1'30") + 3X1000m R3

progresando a R4(50")

10'R1

Muchos estiramientos.

jueves

DESCANSO

viernes

Carrera: 5'R1 + 15'R2 + 10'R3 + 5'R2 + 10'R4 bajo (ritmo 10000) + 10'R2 + 5'R3 + 5'R1

Muchos estiramientos.

sabado

- **Bicicleta:** 2h30 en R1-R2, cuestas máximo R3. Introduce 4x6´R3 alto acoplado (sensación de esfuerzo 7-8) (4´)

Abdominales y estiramientos.

domingo

duatlón.

- **Carrera:** 5000m (2000m R2+2000m R3+1000m R4)

En transición

- **Bicicleta:** 2h en R1-R2, cuestas máximo R3. Introduce 2x10´ R3 bajo acoplado. Cadencia 80-90 rpm. Recuperación entre series 5´. Intenta aguantar toda la serie acoplado aunque vengan repechos y subidas, mantenemos la posición y la intensidad.

En transición

- **Carrera:** 5000m (1000m R4+2000m R3+2000m R2)

Muchos estiramientos.

.

ZONAS DE TRABAJO.

R1=(sensación 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

.