

ENTRENAMIENTO del 18 al 24 de febrero

lunes

DESCANSO

martes

-Carrera: 40´ 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

5x1000m R3 progresando a R4(50")

4x500m R4 alto(45")

10´R1

Muchos estiramientos.

jueves

DESCANSO

viernes

Carrera:5´R1+10´R2+10´R3+5´R2+10´R4bajo(ritmo10000)+5´R3+5´R1

Muchos estiramientos.

sabado

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

En transición

- **Bicicleta:** 2h en R1-R2, cuestas máximo R3. Introduce 2x12´ R3 bajo acoplado. Cadencia 80-90 rpm. Recuperacion entre series 5´. Intenta aguantar toda la serie acoplado aunque vengan repechos y subidas, mantenemos la posición y la intensidad.

Abdominales y estiramientos.

domingo

- **Bicicleta:** 2h en R1-R2, cuestas máximo R3. Introduce 2x12´ R3 bajo acoplado. Cadencia 80-90 rpm. Recuperacion 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=(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

