

## **ENTRENAMIENTO del 4 al 10 de marzo**

### ***lunes***

**-Carrera:** 50´R1-R2

**-Gimnasio:** 2 Bloques RUTINA DE GIMNASIO, PIERNAS

*Abdominales y estiramientos.*

### ***martes***

**- Bicicleta:** 2h R1-R2 ó 1h15 Rodillo, introduce 5x( 3´ R3 (SE 7) 80 rpm + 2´ R4 (SE 8) cadencia 80 rpm + 1 R5 (SE 9)). 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+25´R2+15´R3+15´R2+10´R3+10´R2+5´R3+10´R1

*Muchos estiramientos.*

## **sabado**

- **Bicicleta:** 3h en R1-R2, cuestas máximo R3. Introduce 3x6´ (sensación de esfuerzo 7-8) (4´)

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

*Muchos estiramientos.*

## **domingo**

- **Carrera:** 20´R1-R2

2 bloques técnica carrera

2X(200m+300m+300m). Cuestas entorno al 5% desnivel, subiendo a una intensidad R3-R4, bajada recuperando. 2´recuperación entre bloques.

2x1000m (1º en R3 y 2º en R4)

15´ R1

- **Bicicleta:** 1h30 en R1-R2, cuestas máximo R3

*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

.

