

## **ENTRENAMIENTO semana 5**

### ***lunes***

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

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

*Abdominales y estiramientos.*

### ***martes***

**DESCANSO**

### ***miércoles***

-Carrera:

15'R1

2 Bloques técnica carrera

4 progresiones de 80m

2000m R3(50")+2000m (1000m R3+1000m R4) (1'30")+2X1000m R4(50")

10'R1

*Muchos estiramientos.*

### ***jueves***

**DESCANSO**

### ***viernes***

-Carrera: 10'R1+25'R2+15'R3+15'R2+10'R3+10'R2+5'R3+10'R1

Lleva gel e hidratacion

## **sabado**

### **DUATLON**

- **Carrera:** 8000m R2-R3
- **Bicicleta:** 2h30 en R1-R2, cuestas máximo R3. Introduce 4x6´ (sensación de esfuerzo 7-8) (4´)
- **Carrera:** **En transición**, 4000m en R2-R3

*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´recuperacion 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=(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

