

ENTRENAMIENTO semana 2

lunes.

-Carrera: 45´ R1-R2

-Natacion:

* 300m (75m crol+ 25m otro estilo).

* 200m Crol resp3 prestando atención a expulsar fuerte el aire por boca-nariz.

*2 bloques, 1' recuperacion.

(4x(50m Pnas crol fuerte con tabla (15") +100m Crol Ae2, atención Pnas (20"))

*2x200m Pnas crol con aletas PM, atención a la resp. (15")

*4x100m Crol Ae2, atención respiración y Pna.)

*4x50m Crol Ae3. (20")

*100m estilos suave.

Abdominales y estiramientos.

martes..

-Bicicleta: 1h30 o 1h rodillo. Introduce 4 progresiones de (3´R3+2´R4+1´R5), descanso entre series 2´.

Natacion:

*300m crol suave (50 resp derecha+ 50 resp izquierda)

*2x (50m Agarres alternativos + 50m Crol un brazo mano cerrada-puño y el otro brazo mano abierta-normal. Cambio cada 25m. Para encontrar tracción debes acelerar la trayectoria de la brazada.+ 100m crol aplicando tecnica)

*3x (50m Pulgar costado hasta axila + 50m Deslizante 3 + 50m empujes + 50m crol)

*4 x400m Crol Ae2, prestando atención a los errores y respiración.

*100m Espalda doble.

-Rutina de gimnasio: 1 (Natacion).

Estiramientos.

miércoles.

-Carrera:

20´ R1-R2

4x100m progresiones.

6x500m a R3 (45")

2x1000m a R3 (1´30 trote)

10´ R1

Estiramientos.

jueves.

-Bicicleta: 2h en R1-R2, cuestas máximo R3 ó 60´ estatica o spinning, Introduce 8 series (4 con cada) de 1´ pedaleando con una sola pierna, intensidad R2-R3, descanso entre series 45". Intentamos un pedaleo redondo con una intensidad que nos permita terminar los 45" con una sensación de cansancio por encima de 70rpm.

Abdominales y estiramientos.

viernes.

-Natacion:

*200m, (75m crol suave + 25m otro estilo).

* 2x(50m Agarres una mano, cambio al 25m + 50m Subacuatico + 50m Empujes+ 50m Crol)

*400m (25m 1 brazo, el otro estirado+ 25m crol + 25m otro brazo + 25m crol)

*30x50m Ae3 (10 Crol Palas + 10 Crol Palas y Pull + 10 Crol) (15")

*200m Crol Ae1 respirando 3-5 brazadas alternativamente. La clave esta en una respiración correcta.

*100m Espalda doble suave.

-**Carrera:** 30´ R1-R2.

-**Rutina de gimnasio:** 2 (piernas).

Estiramientos.

Sábado.

- **Carrera:** *Circuito de cuestras:* buscar una cuestra de 200m con un llano en la base de otros 300m.

20´ R1-R2

5x (cuestra de 200m en R3-R4+ bajada recuperando+ 300m llano en R2 + 300m llano de vuelta progresando de R3 a R4) (45")

4x100m progresiones, intentamos correr con la mejor tecnica posible.

10 trote.

- **Bicicleta:** 1h15´ suave, cuestras máximo R3.

Estiramientos

domingo.

- **Bicicleta:** 2h30 suave, incorpora 5 subidas de 5´ (3´ a 50-60 rpm sentado + 2´ a +70 rpm sentado-de pie) Intensidad R3 a R4. Recuperacion en la bajada.

Cuestras cercanas que cumplan: Torres de la Alameda, Cementera de Morata de Tajuña.

Estiramientos detallados.

