

ENTRENAMIENTO Semana 11.

lunes.

-Natacion:

*200m (75m Crol + 25m Subacuatico).

*2x(50m PM + 50m Crol Deslizante 3 + 50m Respx3 + 50m Crol) (20")

*10x100m (20") (Impares: Palas Ae2. Pares: Crol Ae2 contando brazadas y reduciendo el numero). Si en un 25m tenemos 24 brazadas tendremos que intentar bajar de esos 24 en el resto de los 25m de la serie.

*400m Crol Ae2.

*100m Espalda doble suave.

-Carrera: 40' R1-R2

Abdominales y estiramientos.

martes.

- Bicicleta: 2h R1-R2, cuestas máximo R3.

Abdominales y estiramientos.

miércoles.

-Carrera:

20' R1-R2

2 Bloques de técnica carrera

2x2000m R3 (45")

15'R1

-Rutina de gimnasio 2 (piernas).

Estiramientos.

jueves.

- **Bicicleta:** 2h30 R1-R2, cuestas máximo R3. Introduce 3 series 15´ acoplado en R3, a poder ser en falso llano o cuesta con ligera pendiente 2 o 3% (10´recuperacion R1 entre series o la bajada).

-Natacion:

*200m Calentamiento Variado.

*2x (50m agarres con palas y pull + 50m Crol (20") + 50m Empujes con palas y pull +50m Crol (20"))

* 3x400m Ae2 (40")

*6x100m Ae3 (15")

*100m Suave, espalda doble.

Abdominales y estiramientos.

viernes.

-**Carrera:** 10R1+20R2+10R3+15R2+10R3+10R2+5R1

-**Rutina de gimnasio 1 (natacion).**

-Natacion:

Natacion en aguas abiertas con neopreno o en piscina continuo.

* 45 min nado ritmo comodo.

Estiramientos

sábado.

- **Bicicleta** 2h suave R1-R2. Cuestas máximo R3

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

Estiramientos extensos.

domingo.

- **Bicicleta:** 3h R1-R2, cuestas máximo R3. Introduce 25´R2 alto, que será el ritmo de la prueba.

Estiramientos extensos.