

# ENTRENAMIENTO SEMANA 1

## **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 Ae Medio, atención respiración y patada pna. )

\*4x50m Crol Ae3. (20")

\*100m estilos suave.

*Abdominales y estiramientos.*

## **martes..**

**-Rutina de gimnasio:** 1 (Natacion). Dorsal, pectoral, hombro, tríceps y bíceps.

*Estiramientos.*

## **miércoles.**

### **-Carrera:**

20´ R1 a R2 (carrera a ritmo T1, llegando al final del tiempo a ritmo T2)

4x100m progresiones

5x1000m a R3 (1´)

10´ R1

*Abdominales y estiramientos.*

## **jueves.**

### **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.

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

**-Rutina de gimnasio:** 2 (piernas). Cuadriceps, bíceps femoral, prensa, step down y gemelos.

*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 (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:** 45´ R1-R2.

*Abdominales y estiramientos.*

## **Sábado.**

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

20´ R1-R2

5x ( cuesta 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.

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

*Estiramientos detallados.*