

SEMANA		12-ago						
TIPO	lunes 12/08/19	martes 13/08/19	miercoles 14/08/19	jueves 15/08/19	viernes 16/08/19	sabado 17/08/19	domingo 18/08/19	
<b>NATACION</b>	400 cal+200 pies+ 200 (50 manipa 50 crol)+ 200 (50puño 50 nado)+ 200 (50f 50 s)+ 2x( 300 palas ael rec 30" + 2x200 aei rec 45" + 50 a tope) 2min entre bloques+100 suave	0	400 cal+ 200 aletas suave+200 palas pull + 2x750 ael rec 1min+ 4x50 aei rec 20"+ 100 suave	400 + 200 pies+ 200 brazos+ 300 tuba aletas ael + 300 palas pull + 10 x75 prog dentro del 75 rec 15"+ 400 aem + 100 suave	400 cal+ 400 remadas+ 8x25 activacion rec 15"+ 15x100 aem rec 15"+ 8x25 aei rec 15"+100 suave	0	0	
<b>CARRERA</b>	1h: dentro de la hora en z2 10min z4	transicion post bici 15min z2	0	15min z2+ 10min z3+ 10min ritmo objetivo 10k tri+10min z3+ 15min z2	0	0	20min z2+ 6x (cuesta 300m 1 progresiva 1 regresiva 1 medio )+ 10min z2	
<b>BICI</b>	0	2h30 bici : dentro de la salida 10x(1min fuerte en cuesta rec 2min suave)	0	0	0	3h con algun puerto haciendo los 2 primeros k fuertes	0	
<b>GYM</b>			15MIN CAL + 3X( 10 SENTADILLAS 10 FONDOS PECHO 10 LOUNGES 1MIN TABLA 4 DOMINADAS)+ ESTIRAR		15MIN CAL + 3X( 10 SENTADILLAS 10 FONDOS PECHO 10 LOUNGES 1MIN TABLA 4 DOMINADAS)+ ESTIRAR			
<b>TOTAL HORAS</b>	15							
<b>OBSERVACIONES</b>	ENTRENOS COMPLETOS PARA LOS QUE PREPARAN LAS PRUEBAS DE SEPTIEMBRE EL RESTO ESCOGER SESIONES PARA MANTENER							

	ZONA 1		ZONA 2		ZONA 3		ZONA 4		ZONA 5		ZONA 6		ZONA 7	
	Recuperación		Resistencia Extensiva		Resistencia Intensiva		Umbral Anaeróbico		Resistencia Umbral		Resistencia Anaeróbica		Potencia	
<b>%Int Running</b>	45%	57%	57%	68%	68%	78%	78%	87%	87%	90%	90%	96%	96%	100%
<b>%Int Cycling</b>	44%	55%	55%	65%	65%	75%	75%	85%	85%	89%	89%	94%	94%	100%