

| SEMANA | | 19-ago | | | | | | |
|----------------------|---|--|--|--|--|------------------------------------|--|--|
| TIPO | lunes 19/08/19 | martes 20/08/19 | miercoles 21/08/19 | jueves 22/08/19 | viernes 23/08/19 | sabado 24/08/19 | domingo 25/08/19 | |
| NATACION | 400 cal + 400 rem tuba-pull (25 rem + 25 crol) + 4x(50rec10" 100 rec 15" 150 rec 20") todo ael 1 palas 1 sin + 400 locomotor (50f 50 s)+100 suave | 0 | 400 cal + 300 (50 1 brazo 50 subacuatico) + 12x25 aei rec 20" + 3x (100 a tope 15" 300 aem) rec 3min entre bloques + 300 (50 normal 50 resp triation) +50 suave | 400 + 200 pies+ 200 brazos+ 6x50 prog 1-3 rec 15" + 2x(200 aem 20" (2x100 aei rec 15") 1 palas 1 sin + 200 aem rec 30" + 2x100 aei rec 15" + 2x50 aei rec 20" + 100 suave | 400 cal+ 400 remadas+ 8x25 activacion rec 15"+ 5x300 (100 aei 100 aem 100 suave) rec 15"+ 100 suave | 0 | 0 | |
| CARRERA | 1h z2 | transicion post bici 15min z2 | 0 | 10min z2+ 5min z3+ 6x(400 VAM rec 1min 1000 ritmo 10k tri objetivo) rec 2min30" entre bloques | 0 | 0 | 20min z2+ 5x (cuesta 200m aem)+ 10min z2 | |
| BICI | 0 | 2h30 bici : dentro de la salida 6x(min ritmo comp rec 2min30") | 0 | 0 | 0 | 3h con 10x(30" a tope 1min suave) | 0 | |
| GYM | | | 15MIN CAL + 3X(10 SALTOS VERTICALES 1MIN TABLA LATERAL 10 HIPTRHUST (ELEVACION CADERA) 30 ABDOMINALES 10 CANGREJOS (EN POSICION SENTADILLA SIN LEVANTARNOS DESPLAZAMIENTO LATERAL 10 A UN LADO 10 AL OTRO)))+ESTIRAR | | 15MIN CAL + 3X(10 SALTOS VERTICALES 1MIN TABLA LATERAL 10 HIPTRHUST (ELEVACION CADERA) 30 ABDOMINALES 10 CANGREJOS (EN POSICION SENTADILLA SIN LEVANTARNOS DESPLAZAMIENTO LATERAL 10 A UN LADO 10 AL OTRO)))+ESTIRAR | | | |
| TOTAL HORAS | 15 | | | | | | | |
| OBSERVACIONES | 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 | |
| %Int Running | 45% | 57% | 57% | 68% | 68% | 78% | 78% | 87% | 87% | 90% | 90% | 96% | 96% | 100% |
| %Int Cycling | 44% | 55% | 55% | 65% | 65% | 75% | 75% | 85% | 85% | 89% | 89% | 94% | 94% | 100% |