

SEMANA								26-ago							
	lunes		martes		miercoles		jueves		viernes		sabado		domingo		
TIPO	26/08/19		27/08/19		28/08/19		29/08/19		30/08/19		31/08/19		01/09/19		
NATACION	400cal+ 7x200 (1 pn, 2 (50 subacuatico 50 nado), 3 palas pull, 4 crol resp cada 3, 5 crol aem ,6 crol aei,7 estilos) + 8x50 ael rec 10"		300 cal+ 200 pies+ 200 razos pull+ (400 ael rec 1min +3x100 aem rec 20"+ 300 ael rec 45" + 3x100 aem rec 20"+ 200 ael rec 30"+3x100 aem rec 20")+100 suave		400 cal+ 400 tuba (50 1 brazo 50 axila 100 nado)+ 2x750 ael+100 suave		0		400 cal+ 300 remadas tuba+ 4x50 (25f25s)+ 300 aei rec 40"+ 8x100 aem rec 30"+ 8x50 aei rec 20"+100suave		0		0		
CARRERA	1h: 5min z4		0		10min z2 + 5min z3+ 2x(2000 ritmo 10k rec 1min30 1000 ritmo 15" mas rapido) 2min30" entre bloques		transicion: 5min ritmo comp 5k +10min z2		0		0		50min z2		
BICI	0		0		0		2h30bici: circuito casa campo 3 vueltas simulando competicion rec 5min suaves entre vueltas		0		3h con algun puerto, en el puerto la subida fuerte (max 4k)		0		
GYM					15MIN CAL+ 3X(10 SENTADILLAS 10 HIPTRHUST 1MIN TABLA 30 ABDS 5 10 TRICEPS)										
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%