

ENTRENAMIENTO semana 3

lunes.

-Carrera: 20´ R1-R2.+ 2 bloques de trabajo de gradas+ 25´R2

-Natacion:

*300m (50m braza+ 50m subacuático).

*3 bloques, 1' recuperacion.

(2x50m Pnas crol con tabla (15")

+200m Crol resp3 Ae2 (20")

+ 50m pnas lateral, cambio cada 25m(15")

+ 50m Crol PM. (20"))

* 8X25m Crol Vel2. (15")

* 200m Crol resp3 con pull Ae1.

*100 estilos suave.

-Rutina de gimnasio 2 (piernas).

Estiramientos y abdominales.

martes..

-Natacion:

* 3x100m Estilos suave.

* 200m (100m agarres simultaneos, agarre OK + 100m Crol subacuático).

* 4x500m (1´) Crol ritmo entre Ae1 y Ae2.

*100m estilos suave.

Estiramientos.

- **Bicicleta:** 1h 30 o 60´ estatica o spinning, Introduce 5 progresiones de (3´R3+3´R4), descanso entre series 1´30”.

Estiramientos.

miércoles.

-Natacion:

*300m, (75m crol suave + 25m otro estilo).

* 2x(50m Crol 1 brazo con tuba, el otro delante, cambio cada 25m.

+ 50 PM con tuba, atención a la trayectoria de la brazada, sobre todo la izq

.

+100m Crol.

-2x(25m Deslizante 3 con tabla entre las piernas + 25m Crol tocando tabla entre las piernas por detrás).

-100m Crol) 15” recuperación entre series y 1´entre bloques.

* 2x(50m Tracciones simultaneas con tuba, retorno subacuático + 50m crol subacuático con tuba) (20”)

*3x200m Ritmo Ae2 (20”)

*100m Espalda doble suave.

-Carrera: 35´R1-R2.

Abdominales y estiramientos.

jueves.

- **Bicicleta:** 2h15 R1-R2, cuestas máximo R3

Estiramientos

viernes.

-Carrera:

25´ R1-R2

4x100m progresiones.

4X1000m a R3 (1´30 trote)

2x500m R4 (45")

10´ R1

Abdominales y estiramientos.

sábado.

- **Bicicleta** 3h suave R1-R2. Cuestas máximo R3.

-**Carrera:** ultima hora de la tarde 30´ R1-R2

Estiramientos detallados.

domingo.

-**Carrera:** 10´R1+20´R2+5´R3+20´R2+5´R3+10´R1.

Estiramientos