

SEMANA		05-ago						
	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado	domingo	
TIPO	05/08/19	06/08/19	07/08/19	08/08/19	09/08/19	10/08/19	11/08/19	
NATACION	400 cal + 400 rem tuba-pull (25 rem + 25 crol) + 15x100 rec 15'' ael (5 aletas 5 palas 5 sin) +100 suave	0	400 cal + 4x50 pies rec 10"+400 (50 subacuatico 50 axila 100 nadar) + (300 rec 40'' + 2x250 rec 30'' + 2x200 rec 20'' todo aem)+ 100 suave	400 cal + 400 rem tuba-pull + 400 (50 f 50 s) + 2x(100 velocidad rec 2min+ 2x200 aem rec 30'')rec 2min entre bloques+ 100 suave	400 cal + 400 (50 contraste 50 nado)+ 400 (50 resp triatlón 50 cada 3 100 normal) +8x50 palas aem rec 15''+ 4x100 aletas aem rec 20''+ 10 x25 max velocidad rec 45'' +100 suave	0	0	
CARRERA	1h: dentro de la hora en z2 6min progresivos has z6	transicion post bici 15min z2	0	15min z2+ 5x(5min z4 +2min30 z2)+10min z2	0	0	20min z2+ 4x (cuesta 300m z3)+ 10min z2	
BICI	0	2h30 bici : dentro de la salida 5x(30" a tope 1min30 suave)	0	0	0	3h con algun puerto	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		Extensiva		Intensiva		Anaeróbico		Umbral		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%