

SEM	9/9 - 15/9	MARLINS TRIATLÓN 2018/2019										GGEE	
	Macrociclo	2										PRÓXIMAS COMPETICIONES	
	Mesociclo	Específico										15-sep	PEDEREZUELA sprint clubes
	Microciclo	Competición										21-sep	VILLALBILLA supersprint
	Objetivo	ACTIVACIÓN PEDREZUELA											
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO						
AGUA	21:15 - 22:15 Gredos	20:45 - 21:45 La almodena	21:15 - 22:15 Gredos		21:15 - 22:15 Gredos								
	TÉCNICA	300 var 2x50 1br + 50PMc + 50pnC 50 PtoMto + 50axila + 50 C 50 cremall+50rolido+50C 50 glúteo + 50muslo + 50C 100 AEL Crol largo 2x50 / 20" AEM laaaargo 4x25/15" Aei 100 sv	300 300 variado 300 100 pn var + 50 Espald/Braza 300 100 pn C + 50C 300 200 remadas 25/25 300 2x50puños50dedos50C 200 pa 100 4x25 progre 100 3x200/20" AEM 100 o 2x300/15" AEL 100 100 sv										
	60	2000	60	1900	60	2100	0	60	1600	0	0	0	
CARRERA	20:00 Gredos				10-15' calentamiento 5' técnica 4x50m progresivos 5 x 200 / 30" Z5 500 RC 10' suaves								
	RODAJE 40' Z2												
	45	8			60	7				30	5		
BICI		RODILLO 10' Z2 + 5'Z3 + 5'Z4 5 x 2'Z2 + 30" a tope 10' Z2 o 1h 1h30' MTB con 5 cuestas de 30" a tope recuperando bajadas Martes o Miércoles											
			45	20								150	70
FUERZA				CORE					CORE				
				30					30				

CONTABILIZACIÓN			
	TIEMPO	%	DISTANCIA
AGUA	240	38,1	7600
CARRERA	135	21,4	20
BICI	195	31,0	90
FUERZA	60	9,5	

C	630,00 min
	10,50 horas