

SEMANA								23-sep							
	lunes		martes		miercoles		jueves		viernes		sabado		domingo		
TIPO	23/09/19		24/09/19		25/09/19		26/09/19		27/09/19		28/09/19		29/09/19		
NATACION	400 cal+4x50 pies+ 4x50 brazos pull+300 remdas+ 400 (100 aleta pala cruzada 100 al contrario 100 todo 100 sin)+ 6x100 tecnica+4x25 aei+100 suave		400 cal+ 200 pies (variado)+ 200 brazos pull+ 8x25 aei rec 15"+ 6x200 aem rec 30"+ 8x25 aei+100 suave (olimpico con neopreno)		400+4x100 estilos rec 20"+ 300 tuba pull ael+ 12x50 prog 1-3 rec 20"+ 4x25 apnea aletas+100 suave		400 cal+ 400 (50 punto muerto 50 subacuatico 100 nado)+ 400 ael (50 cada 2 50 cada 3 50 cada 4 50 cada 5)+ 400 (50 esplada 50 aem)+ 300 locmotor +100 suave		descanso						
CARRERA	rodaje 50min z2		0		rodaje 50min : 20min z2 10minz3 20min z2 (los del olimpico 10 min ritmo comp)		0		0		0		descanso		
BICI	0				50min: 15z2+10x(1min ritmo alto 1min suave)+ 15minz2//olimpico: 4x500 vam rec 1min30"+ 4x2000 ritmo comp rec 2min		0		0		3h z3		0		
GYM			15MIN CAL + 3X(10 SENTADILLAS 10 FONDOS PECHO 10 LOUNGES 1MIN TABLA 4 DOMINADAS)+ 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%