

## **ENTRENAMIENTO semana 5**

### ***lunes.***

#### **-Natacion:**

\*300m (50m crol+50m subacuatico)

\*2x( 50m agarre 1 brazox25m + 50m PM con tuba, atencion a trayectoria + 50m pulgar costado + 50m tocar tabla entre pnas) 30"

\*5x100m crol palas Ae2 (20")

\*200m crol resp3 Ae2, exagerando rolido (25")

\*5x100m crol aletas Ae2 (20")

\*200m crol resp3 Ae2, exagerando rolido (25")

\*6x25m crol Vel2. (15")

\*100m espalda doble

**-Carrera:** 40'R1-R2

*Abdominales y estiramientos.*

### ***martes..***

**- Bicicleta:** 2h R1-R2, cuestas máximo R3. 1h15 rodillo.

*Abdominales y estiramientos.*

### ***miércoles.***

#### **-Carrera:**

25' R1 a R2

4x100m progresiones.

5x1000m 3 en R3 y 2 en R4 (1'30 trote)

10' R1

4x100m progresiones.

*Abdominales y estiramientos.*

## **jueves.**

- **Bicicleta:** 2h R1-R2, cuestas máximo R3 ó 1h 15´ rodillo. Introduce 2x(6´R3+2´R4)(5´) acoplado.

### **-Natacion:**

\*200m, (75m crol suave + 25m otro estilo).

\* 2x(50m Agarres alternativos una mano x 25m + 50m Subacuatico + 50m Empujes+ 50m Crol)

\*2x( 200m Crol palas y pull Ae2(20")+ 200m crol Ae2 (20") + 200m Crol Aletas Ae2 (20") + 200m crol Ae2 (1´))

\*200m Crol Ae1 respirando 3-5 brazadas alternativamente. La clave esta en una respiración correcta.

\*100m Espalda doble suave.

### **-Rutina de gimnasio 1 (natacion).**

*Abdominales.*

*Estiramientos.*

## **viernes.**

### **-Natacion: NEOPRENO**

\*200m( 50m crol + 50m subacuatico ) .

\*2x800m Ae1 (2º resp x3)

\*300m Ae2-Ae3

\*4x50m Crol Vel1

\*100 Espalda doble.

**-Carrera:** 40´ R1-R2.

*Abdominales.*

*Estiramientos.*

## **sábado.**

-**Carrera:** 15´R1+15´R2+5´R3+15´R2+5´R3+10´R2+5´R1.

*Hidratacion y alimentacion.*

- **Bicicleta:** 1h15 suave R1-R2, cuestas máximo R3.

*Abdominales.*

*Estiramientos.*

## **domingo.**

- **Bicicleta** 2h30 R1-R2. Cuestas máximo R3. Introduce 6 cuestas de 5´ (2´R3 acoplado, cadencia entre 60 y 70 rpm + 2´R4 sentado por encima de 80 rpm + 1´R4-R5 sentado y de pie), recuperación en las bajadas.

-**Carrera:** 20´R2

*Abdominales.*

*Estiramientos.*

