

ENTRENAMIENTO semana 6.

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: 50'R1-R2

Abdominales y estiramientos.

martes..

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

-Rutina de gimnasio 2 (piernas).

Estiramientos.

miércoles.

-Carrera:

25' R1 a R2

4x100m progresiones.

2000m R3 (1'30 trote)

3x1000m (2 en R3+ 1 en R4)(1'30" trote)

10' R1

4x100m progresiones.

Abdominales y estiramientos.

jueves.

- **Bicicleta:** 2h30 R1-R2, cuestas máximo R3 ó 1h 15´ rodillo. Introduce 2x (4´R3+4´R4)(5´) acoplado.

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

Estiramientos.

viernes.

-**Natacion: NEOPRENO**

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

*2x400m Ae1 (2º resp3)(2´)

*300m Ae2-Ae3(45")

*4x50m Crol Vel1(15")

*100 Espalda doble.

-**Carrera:** 40´ R1-R2.

Abdominales y estiramientos.

sábado.

-**Carrera:** 10´R1+25´R2+10´R3+15´R2+10´R3+10´R2+5´R1.

Hidratacion y alimentacion.

- **Bicicleta:** 1h30 suave R1-R2, cuestas máximo R3.

Estiramientos.

domingo.

- **Bicicleta** 2h30 suave 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: en transición** 30´R2

Estiramientos.

