

## **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 una serie (8´R3+3´R4) 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:** 20´R1+25´R2+10´R3+15´R2+10´R3+15´R2+5´R1.

*Hidratacion y alimentacion.*

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

*Estiramientos.*

## ***domingo.***

- **Bicicleta** 3h suave R1-R2. Cuestas máximo R3. Introduce 5 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** 40´R2

*Estiramientos.*

