

ENTRENAMIENTO SEMANA 7.

lunes .

-Carrera: 35´R1-R2.

4x100m progresiones.

-Natacion:

*200m estilos suave.

*4X50m Pnas crol, Ae2 (20")

*3x200 crol palas Ae2 (20")

*10x50m Ae2-3 (20")

*100m espalda doble

Abdominales y estiramientos.

martes..

-Rutina de gimnasio 2 (piernas).

Estiramientos extensos

Abdominales

miércoles.

-Carrera:

20´ R1 a R2 (carrera a ritmo R1, llegando al final del tiempo a ritmo R2)

4x100m progresiones.

4x1000m (1º y 2º R3, 3º y 4º R4)

10´ R1

Abdominales y estiramientos.

jueves.

VIAJE

-Carrera: 30´R1-R2

Estiramientos.

viernes.

-Bicicleta: 1h30 R1-R2, cuestas máximo R3. Introduce 2x5´R3 (5´´)

-Natacion:

*1500m Suave y variando con neopreno en mar o pull en piscina, introduce al final 6x50m Ae3 (15´´)

Estiramientos.

sábado.

- Bicicleta: 1h Reconocimiento del circuito.

-Carrera: 10´ R1, probando zapatillas y el material de carrera.

. Estiramientos

domingo.

Campeonato de España tri MD, IBIZA.

