

SEMANA								09-sep								
	lunes		martes		miercoles		jueves		viernes		sabado		domingo			
TIPO	09/09/19		10/09/19		11/09/19		12/09/19		13/09/19		14/09/19		15/09/19			
<b>NATACION</b>	400 cal+ 300 remadas tuba +200 palas pull+ 400aem 40"+ 300 aem 30"+ 200 aem 20" +100 aem+ 6x25 aei con transicion+100 suave		400 cal+ 300 remadas tuba +200 palas pull+ 400aem 40"+ 300 aem 30"+ 200 aem 20" +100 aem+ 6x25 aei con transicion+100 suave		400 cal+ 400 tuba (50 1 brazo 50 axila 100 nado)+300 contrastes+ 400 palas pull+ 300 tuba tecnica+ 6x50 aem cada 1min+100 suave		400 cal+ 400 (50 lamina de agua 50 axila 100 nado)+4x400 (1 palas 1 sin aem rec 40") +100 suave		400+ 200 pies variado+300 remadas+ 300 (50 1 brazo 50 punto muerto 50 nado)+ 4x200 ael rec 30"+ 300 locomotor +100 suave		0		0		<b>PEDREZUELA!!</b>	
<b>CARRERA</b>	50 min:del 30 al 38 progresivo // Pedrezuela:50MIN Z2		0		50min: 15z2+10minz3+10minz4+3minz5 +5minz4+7minz2 // Pedrezuela: 10min cal + 5x50 prog rec 10"+ 10x200 z5 rec 40"+ 2x1000 ritmo pedrezuela		0		0		0		descanso			
<b>BICI</b>	0		0		0		0		2h30bici:10x(30" a tope 2min suave) // pedrezuela: 1H30 dentro del entreno 5x(2min ritmo comp 2min suave)		3h z3 // Pedrezuela: activacion o 1h de bici facil o 30min carrera con algun cambio o si tenemos fatiga descanso		0			
<b>GYM</b>			15MIN CAL + 3X( 10 SENTADILLAS 10 FONDOS PECHO 10 LOUNGES 1MIN TABLA 4 DOMINADAS)+ ESTIRAR													
<b>TOTAL HORAS</b>	15															
<b>OBSERVACIONES</b>	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	
<b>%Int Running</b>	45%	57%	57%	68%	68%	78%	78%	87%	87%	90%	90%	96%	96%	100%
<b>%Int Cycling</b>	44%	55%	55%	65%	65%	75%	75%	85%	85%	89%	89%	94%	94%	100%