

SEMANA		18-nov						
3	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado	domingo	
TIPO	18/11/19	19/11/19	20/11/19	21/11/19	22/11/19	23/11/19	24/11/19	
NATACION	SESION DE AGUA+FUERZA LLEVAD LAS GOMAS	400 cal + 400 rem tuba-pull (25 rem + 25 crol) + 200 (50 1 brazo 50 puños 100 nado)+ 300 palas-pull + 4x200 (1 aletas 1 sin) ael rec 30" + 4x100 (1 palas 1 sin) ael rec 15" + 6x50 prog rec 10" + 100 suave	TECNICA	400 cal + 300 pn con tuba+ 4x100 (50 tecnica 50 nado)+ 400 (50 cada 3 50 cada 2 lado malo)+400 palas ael+ 8x50 (25 fuerte 25 espalda suave)+8x25 progresivas dentro del 25 rec 15" +100 suave	2x(100 nado 100 estilos 100 pies)+ 6x25 aei C/30+ 200 (50 1 brazo 50 nado)+ 6x25 aei C/30" + 200 (50 puños 50 nado)+ 3x50 aei C/1min+ 200 (50 axila 50 nado)+ 3x50 aei C/1min + 200 (50 subacuatico 50 nado)+ 500 locomotor +100 suave	NATACION GREDOS SUJETO A QUE NOS DEN PERMISO PARA DEJAR LAS BICI (SI ESTOY FATIGADO NO HAGO ESTA SESION)	LIBRE	
CARRERA	45MIN Z2+ 4X200 PROGRESIVOS REC 10"	0	PISTA MORATALAZ: 5min z2+10min tecnica+3x(fuerza + 3x(1min f 1min s))	15minz2 + 10xcuesta 100m progresiva+ 10minz2	0			
BICI		MTB 1H30		0		BICI 2H30 Z2		
GYM		10min cal+ 3(10 hombro 10 cuadriceps 10 triceps 10 press pierna 4 dominadas)+estirar						
TOTAL HORAS	15							
OBSERVACIONES	PRETEMPORADA							

	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	
%Int Running	45%	57%	57%	68%	68%	78%	78%	87%	87%	87%	90%	90%	96%	100%
%Int Cycling	44%	55%	55%	65%	65%	75%	75%	85%	85%	85%	89%	89%	94%	100%