

SEMANA							
13-ene							
15	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado	domingo
TIPO	13/01/20	14/01/20	15/01/20	16/01/20	17/01/20	18/01/20	19/01/20
NATACION	400 cal+ 200 pn+300 remadas+ 4x50 pn aletas aem+ 200 brazos pull + 4x50 aletas aem C/50"+ 6x50 palas aemC/50"+ 8x50aem C/1+500 (50 aem 50 ael) + 8x25 (1 maripa 1 crol rec 15") + 100 suave	400cal+8x25 aei rec 15"+ 400 (50 1 brazo 50 nado 50 subacuatico 50 nado)+400aem+ 400 aletas (50 doble entrada 50 nado 50 axila 50 nado)+ 400 aem+ 200 contrastes+ 400 locomotor(50 medio 50 suave)+4x25aei+100 suave	TECNICA	400 cal +300 pull+ 200 (25 maripa 75 crol) + 200 (50 1 brazo 50 crol) + 300 palas pull+ 300 locomotor + 200 contrastes (50 puño 50 crol) + 200 (50 axila 50 crol) + 300 locomotor+ 200 respirando cada 3 + 200 suave	(300 cal+ 200 pn+100 brazos)+ 8x25 pn(1 maripa 1 crol aem)+ 8x25 aletas apnea C1min+ 8x25 (1 maripa 1 crol)+ 6x100 aei C/2min+50 suave+ 8x75 prog dentro del 75 + 100 suave	NATACION GREDOS + SALIDA TITULCIA DESDE EL POLI (DENTRO DEL ENTRENOS 2X10MIN RITMO COMP REC 5MIN)	
CARRERA	45min z2+5min progresivos	0	PISTA: 15minz2 + 4X100 progresivos REC 15" + 10X200 Z4 C/ 1min o 1min15 o 1min30 +5min trote +3X1000 Ritmo comp rec 2min 5min Z2	30minz2+2x(5min tempo 5min z2)	0		
BICI		0		0			MTB 2h o rodillo (15min z2+ 15minz3+ 5x(1min fuerte 1min suave)+ 15minz3+ 5x(1min fuerte 1min suave)+5min z2
GYM		10min cal+ 3(10 hombro 10 cuadriceps 10 triceps 10 press pierna 4 dominadas)+estirar					
TOTAL HORAS	14						
OBSERVACIONES	CICLO 3						

*NOTA: En el ritmo comp de la pista buscamos el ritmo objetivo al que queremos competir en el 5k del Du (realista)