

## **ENTRENAMIENTO del 27 al 2 de febrero (INICIACION)**

### ***lunes.***

**-Carrera:** 40'R1-R2

**Gimnasio: 2 Bloques RUTINA DE GIMNASIO, PIERNAS**

*Abdominales y estiramientos.*

### ***martes ..***

**- Bicicleta:** 1h Rodillo, introduce 5x( 2' R3 (SE 7) 80 rpm + 2' R4 (SE 8) cadencia 80 rpm + 1 R5 (SE 9)). 1'30" recuperación entre series.

*Abdominales y muchos estiramientos.*

### ***miércoles.***

**-Carrera:** 15'R1  
2 Bloques técnica carrera  
4 progresiones de 80m  
6x1000m R3(50")  
10'R1

*Muchos estiramientos.*

### ***jueves.***

**DESCANSO**

### ***viernes.***

**-Carrera:** 10'R1+20'R2+10'R3+15'R2+10'R3+15'R2+10'R1

*Estiramientos.*

## **sabado.**

- **Bicicleta:** 2h30 en R1-R2, cuestas máximo R3. Introduce 3x5´ (sensación de esfuerzo 7-8) (5´)

- **Carrera:** En transición, 30´R1-R2, últimos 5´en R3

*Estiramientos*

## **domingo.**

- **Carrera:** 20´R1-R2

2 bloques técnica carrera

2x(6x50m). Cuesta corta de 50m y entorno al 10% desnivel, subiendo a una intensidad R4-R5, bajada recuperando. 2´recuperación entre bloques.

4x400m R4, intentando correr lo mejor que podamos técnicamente.

15´ R1

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

*Estiramientos*

.

## **ZONAS DE TRABAJO.**

R1=(sensación de esfuerzo 5 sobre 10).

R2= (sensación de esfuerzo 6 sobre 10)

R3= (sensación de esfuerzo 7 sobre 10)

R4= (sensación de esfuerzo 8 sobre 10)

R5= Velocidad

