

ENTRENAMIENTO del 27 al 2 de febrero (avanzado)

lunes.

-Carrera: 45'R1-R2

Gimnasio: 2 Bloques RUTINA DE GIMNASIO, PIERNAS

Abdominales y estiramientos.

martes ..

- Bicicleta: 2h R1-R2, cuestas máximo R3. Introduce 5x(2' R3 (SE 7) 80 rpm + 2' R4 (SE 8) cadencia 80 rpm + 1 R5 (SE 9)) Acoplado. 1'30" recuperación entre series.

Abdominales y muchos estiramientos.

miércoles.

-Carrera: 15'R1
2 Bloques técnica carrera
4 progresiones de 80m
8x1000m 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´ R3 (sensación de esfuerzo 7) acoplado (5´)
- **Carrera:** **En transición**, 30´R1-R2, últimos 5´en R3

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 al trote. 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

