

## **ENTRENAMIENTO del 3 al 9 de febrero.**

### ***lunes.***

**-Carrera:** 20´R1-R2+5´R3+5´R2+5´R3+10´R1

**-Gimnasio: 1 Bloques RUTINA DE GIMNASIO PIERNAS.**

*Abdominales y estiramientos.*

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

**- Bicicleta:** 2h R1-R2 ó 1h Rodillo, introduce 5x( 2´ R3 (SE 7) 80 rpm + 2´ R4 (SE 8) cadencia 80 rpm + 1´ R5 (SE 9)). 1´20" 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.***

**-Gimnasio: 2 Bloques RUTINA DE GIMNASIO PIERNAS.**

### ***viernes.***

**-Carrera:** 10´R1+15´R2+10´R3+15´R2+10´R3+10´R2+10´R1

## ***sabado.***

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

5x400m R4, intentando correr lo mejor que podamos técnicamente.

10´ R1

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

Estiramientos

.

## **ZONAS DE TRABAJO.**

R1=(sensacion 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

.

