

SEMANA		02-mar					
22	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado	domingo
TIPO	02/03/20	03/03/20	04/03/20	05/03/20	06/03/20	07/03/20	08/03/20
NATACION	400 cal+ 300 pies aletas+ 200 brazos pull+ 400 remadas+ 400 aletas tuba (50 doble entrada 50 axila 100 nado)+ 2x400 ael rec 45"+ 8x25 aei rec 15"+ 200 suave	400 cal+ 400 remadas+ 300 (50 punto muerto 50 1 brazo 50 nado)+ 6x50 pies aletas+ 400 palas pull+ 4x(100 aei rec 20" +50 maxima intensidad)rec 100 suave+ 200 tuba ael	TECNICA	400 cal+ 200 (50 maripa 50 crol)+ 400 palas pull+ 12x100 prog 1 a 3 rec 20"+ 12x50 prog 1 a 3 rec 15"+ 200 tuba ael	2X(200 nado 100 estilos 100 pies)+ 6x50 (25 mariposa 25 crol)+ 200 contrastes+ 10x75 aem rec 15"+ 200 (50 axila 50 nado)+ 400 palas(50 aei 50 ael) + 8x25 aei rec 15"	400 cal + 400 remadas+ 3x400 (1 aletas 1 palas 1 aem)+ 300 (50 1 brazo 50 gluteo 50 nado)+ 300 locomotor + 4x25 aei con transicion	recuperar entreno que nos falte de bici o carrera
CARRERA	Liga 40min z2 No Liga: 30min z2+20min z3		calentamiento+ 10x(1min z4 1min z2) rec 2min + 2000 ritmo comp	15min z2+ 12 cuesta 100m z3+ 10min z2		2h30 : 1x10min ritmo comp	
BICI		1h30 MTB o Rodillo: 10minz2+ 4x(5min z4 3minz2) + 5x (30" a tope 1min30 suave)+5min suave		0			
GYM		15MIN CAL + 3X(4 DOMINADAS 10 SENTADILLAS 10 FONDOS PECHO 10 LOUNGES 1MIN TABLA 4 DOMINADAS)+ ESTIRAR					
TOTAL HORAS	15						
OBSERVACIONES	CICLO 5						