

Macro ciclo	
Mesociclo	
Micro ciclo	
Objetivo	
OBSERVACIONES	ENTRENAR SEGÚN APETENCIA!! SIN PASARSE!



PRÓXIMAS COMPETICIONES y EVENTOS	

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CARRERA			SI ALGUIEN TIENE CINTA DE CORRER QUE ME AVISE PARA LOS ENTRENOS.				
BICI		RODILLO 10' Z2 2 x 2' cadencia baja (60-70) 2' cadencia alta (110-120) 8' Z3 3' Z4 5' Z2		RODILLO HIIT 10' Z2 + 5' Z3 + 2' Z4 + 3' Z2 6 x 3' Z5 (90%) + 2' Z1 (50%) 5' Z1		RODILLO 10' Z2 2x (1' pn izq + 2' Z3 + 1' pn drch + 2' Z3) 2 x (10' Z3 + 5' Z4 + 5' Z2)	RODILLO 10' Z2 3 x (6' Z3 4' Z4 2' Z5 3' Z1) 5' Z2 + 5' Z1
		50		55		62	65
FUERZA	CALENTAMIENTO 2 x : 1' comba o skipping / 30" descanso 30" isométrico cuádriceps / 15" 15 + 15 rotación interna hombro 15 + 15 rot externa hombro 3 x TABATA / 2' entre tábatas (30"/10") salto pies juntos a los lados subiendo rodillas sentadilla + zancada (cada vez una pierna) contraskipping fondos triceps skipping velocidad burpees sin fondo remo de espalda fondos de pecho manos elevadas en silla 2 X RUTINA DE ABDOMEN 2.0 2 x RUTINA ESTIRAMIENTOS	2 x propiocepción 45" pata coja 45" puntillas 10 x superman en cada pierna pierna de apoyo en semiflexión en pata coja y puntillas nos pasamos pelota de una mano a la otra RUTINA ESTIRAMIENTOS	CALENTAMIENTO 2 x 1' comba o skipping / 30" descanso 2 x 30" isométrico cuádriceps / 15" 2 x 15 burpees sin fondo / 30" 3 x CIRCUITO/2' 1' skipping medio 15-20 remo de espalda 1' jumping jack 15-20 remo de espalda 1' rítmicos skipping 10-15 fondos de pecho 1' climbers rápidos apoyo en manos 10 + 10 subida a grada alta (silla) 2 X RUTINA DE ABDOMEN 2.0 2 x RUTINA ESTIRAMIENTOS	2 x CIRCUITO / 2' 15-20 remo de espalda 15-20 fondos triceps 20 zancadas laterales 30" plancha frontal + 15" a cada lado 15 biceps con goma 10 - 15 fondos de pecho 15 - 20 sentadillas con peso 5-10kg puente glúteo (2 x 5 elevaciones cada pierna) 2 X RUTINA DE ABDOMEN 2.0 2 x RUTINA ESTIRAMIENTOS	2 x propiocepción 45" pata coja 45" puntillas 10 x superman en cada pierna pierna de apoyo en semiflexión en pata coja y puntillas nos pasamos pelota de una mano a la otra RUTINA ESTIRAMIENTOS	2 x RUTINA ESTIRAMIENTOS	
	50	20	50	10	50	20	10

CONTABILIZACIÓN		
TIEMPO	%	DISTANCIA
AGUA	#iREF!	#iREF!
CARRERA	0	0,0
BICI	232	52,5
FUERZA	210	47,5

	ZONA 1	ZONA 2	ZONA 3	ZONA 4	ZONA 5	ZONA 6	ZONA 7
	Recuperación	Resistencia Extensiva	Resistencia Intensiva	Umbral Anaeróbico	Resistencia Umbral	Resistencia Anaeróbica	Potencia
%Int Running	45%	57%	68%	78%	87%	96%	100%
%Int Cycling	44%	55%	65%	75%	85%	94%	100%

ZONAS NATACIÓN	Suave	AEL	AEM	AEi	ANA	V
% INTENSIDAD	50 - 60	60 - 70	70 - 80	80 - 90	90 - 95	100

C	442,00 min
	7,37 horas