

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		Opcional nado en montilla con 8 x 200m una tanda con pull una sin pull y metiendo técnica. En la tanda sin pull empezar haciendo 25m patada y a los 100m de nuevo otros 25m patada. <b>Seguramente no se hizo la semana pasada.</b>			Opcional ir a nadar por la tarde.	
	Opcional bicicleta rodillo suave 50' o btt 70'		bicicleta suave rodillo o btt 60-90'		salida en bici btt 2h 30'	
	Opcional 40' trote por el campo.	Opcional a elegir entre agua o esto. Cal + 2 x 3000m con 2' recu. +10' suave		Si no has descansado en la semana es el momento. Si lo hiciste ya podrías probar con unas tandas rápidas de carrera. Cal + téc carrera 20' 3 x 4 x 400m rec 40" micros(entre cada 400) y 2' macros (entre cada bloque ) Estira mucho sobretodo mañana para desentumecer para el rodaje largo del domingo.		20KMS RITMO MEDIA MARATÓN+5" DESDE EL KM 4 HASTA EL 16 Y DESPUÉS IR BAJANDO RITMO HASTA EL FINAL.
	Trabajo de fuerza sobretodo tren superior.		Trabajo de fuerza.			Opcional gym tren superior

LUNES DESCANSO	MARTES 40' CARRERA POR EL CAMPO PARA LIMPIAR EXCESOS Y HACER MÁS HUECO AÚN.	MIERCOLES Cal + 2 X 3000M CON 2' TROTE SUAVE ENTRE TANDAS + 3 X 1000M CON 1' RECU ENTRE TANDAS.	JUEVES opcional 40' rodaje ritmo 1 (MUY SUAVE) REGENERATIVO TOTAL. OPCIONAL DESCANSO	VIERNES Cal + téc carrera 20' 4 x 3 X 400m con 40" recu micros(descanso entre series) y 2' macros descanso entre bloques. Estira mucho sobretodo mañana para desentumecer para el rodaje largo del domingo.	SABADO	DOMINGO 20KMS RITMO MEDIA MARATÓN+5" DESDE EL KM 4 HASTA EL 16 Y DESPUÉS IR BAJANDO RITMO HASTA EL FINAL.
-------------------	--	--	--	---	--------	--