

SEMANA ENTRENOS 15. DESAFIO TRI – MARATÓN DEL 14 AL 20 ENE.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		2800m Cal: 2 x 200m NS + 6 x 100m (Téc-N) PP: 4 x 150m (50m pat y 100m Nadar con 20" desc) 6 x 50 ritmo algo más rápido con 30" desc. 6 x 100m (1 palas – 1 N) VC) 300m NS - OE			Si puedes ir a nadar por la tarde (hacer la de ayer) o 2200m Cal: 200m NS + 5 x 100m (Téc-N) PP: 4 x 150m (50m pat y 100m Nadar con 20" desc) 4 x 50 ritmo algo más rápido con 30" desc. 4 x 100m (1 palas – 1 N) VC) 300m NS - OE	
	Spinning 60-70' o Outdoor 90' Cal)15' + 10 x 1' pedaleo USP (una sola pierna 45" cadencia) y 15" las dos piernas. 5' pedaleo cadencia con 15" más rápido cada min PP) 5 x 5' (1' rodar suave + 3' acoplado cadencia + 1' subida cadencia) VC) rodar hasta terminar.				salida en bici btt o flaca 2h 30' suave que mañana hay carrera exigente	
SI hiciste el pateo de ayer hoy toca algo de caña. Con 15-20' rodar + 15' escaleras + 10 x 100m progresivos + 10' suave. Si hiciste tirada larga el domingo toca 30-35' muy suave.			Cal + téc Carr + 3 x 2000 + 2 x 1000m con 2' rec	30' suave		26 kms ritmo maratón
	Gym : 3 x 15 rep: aperturas mc=(mancuernas) – biceps polea baja o mc – leg extensión o ½ sentadilla – dorsal remo polea baja – triceps natural en banco – zancada lateral – elevaciones frontal mc hombros.		Trabajo de fuerza.			

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Carrera continua 20' +10-15' escaleras + 10x100m progresivos +5' VC (si hiciste ayer desafío tri) Si hiciste tirada larga: 30-35' muy suaves.	Si vas a San Antón hacer 50' rodaje Si no vas a hacerla descansa	San Antón San Isidro (igual a San Antón) Otra opción es Cal + TC + 3 x 3000 + 2 x 1000 (opcional) con 2' rec entre tandas.	Descanso (muy recomendado) o rodaje muy suave 40' si ayer hiciste la carrera o similar	Cal + TC + 5 x 5 x 200 con 30" rec micros y 90" macros	Descanso	24-26kms CC ritmo maratón calentamiento 2kms incluido.