

SEMANA ENTRENOS DESAFIO TRI. 21-27 ENE

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		2600m en: 300m crol + 6 x 100m (25pat-50téc-25pat) 2 x 200 + 3 x 100 + 2 x 200 + 3 x 100 nadando más intenso las de 100 recuperando 20" cortas y 30" largas 300m nadar suave			Opcional 5 x 400m alternando con y sin pull ritmo suave de cara a mañana estar descansado	
	Opcional 60' rodar si estas cansado. O si tienes fuerza 70' rodillo o spinning: 15' cal + 10' USP con cadencia + 2 x 10' (3'+1' rec-2'+1' rec-1'+1' rec acople aumentando ligeramente intensidad cada bloque y 1' rec entre serie) + 5 x 5' (2'5min con 2' subida cadencia y 30" subida dura y 2' rodar suave) resto rodar suave hasta 70'				salida en bici btt o flaca 90'-120'' suave que mañana hay carrera exigente	
40-50' ritmo 1-2 + 10 progresivos de 100m ritmo 3 con 40" recu			Opcional descanso o rodaje suave 40'	20' cal + 2 x 6 x 400m con 40" rec entre series y 2' entre bloques + 10' suave		1º CROSS VILLA DE FERNAN NUÑEZ DESAFIO TRI
	Gym : 2 x 15 rep entreno circuito variado.		Trabajo de fuerza.repetir			

LUNES 50' RITMO 1-2 Y 10 PROGRESIVOS DE 100M RITMO 3	MARTES	MIERCOLES CAL 20' + 2 X 6 X 400M CON 40" REC EN SERIES Y 2' EN BLOQUES	JUEVES 50' MUY SUAVES	VIERNES SI PIENSAS SALIR EL SABADO Y DOMINGO HOY MEJOR DESCANSA SI NO ES ASÍ 20' CAL + 6 X 2000M RITMO ALGO MÁS LIGERO QUE MARATÓN (10-15"/KM) EJEMPLO SI HACES 4:30 RITMO MEDIO EN MARATÓN INTENTAMOS HACER A 4.15 + 10' SUAVE	SABADO DESCANSO O HACER TIRADA LARGA DE MAÑANA Y MAÑANA TOMARTE EL CROSS COMO ENTRENO MUY SUAVE	DOMINGO OPCIONAL A ELEGIR HACER EL CROSS O TIRADA LARGA 26-28 KMS
---	--------	---	--------------------------	--	--	--