

DESAFIO TRI SEMANA 17 DE 28 ENE – 3 FEB

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|-------------------------|---|---|--|---|---|--|
| | | 2800m ((O BIEN HOY O MAÑANA)) C) 6 x 200m (1 crol - 1 técnica con pull – 1 alternando pat-NS cada 50m y repetir ciclo) PP) 6 x 100m haciéndolo progresivos con 30" rec + 400m ritmo alegre con 1' rec VC) 4 x 100m OE | | | Opcional 5 x 400m alternando con y sin pull ritmo suave de cara a mañana estar descansado | |
| | SESIÓN SPINNING: 60' O RODAR EN RUTA. 10' CAL + 5 X 2' (1' AGARRE BAJO Y 1' PEDALEAR SUAVE (PS)) + 5 X 3' (2' SUBIDA – 1' PS) + 4 X 4' (3' ACOPLADO – 1' PS) + 10' PS DE VUELTA A LA CALMA | | | | Salida de 120 ya que la salida de mañana será exigente. | |
| 40- 45' RITMO MUY SUAVE | | Puedes hacer la carrera y el gym del jueves el miércoles si no vas a ir a nadar y de ese modo puedes descansar el jueves completamente. | Descanso total si vas no has ido a nadar. O 20' Cal + TC + 6-8 x 1000m con 1'40"-2' rec intentamos hacer ritmo alto ya que la recuperación será más completa que de costumbre. + 10' VC (vuelta a la calma) | 20' cal y TC + 8 x400 con 50" + 6 x 200 con 40" + 4 x 100m con 40" rec descansando entre bloques 2' de trote suave para cambiar las distancias. | | Tirada larga 24 kms y si vas a salir con la peña puedes hacer la tirada larga el lunes o el sábado (si la haces el sábado elimina la sesión del viernes y sustituyes ese entreno por una sesión de nado o bicicleta aerobico ligero) |
| | Gym : 3 x 15 rep entreno circuito variado. | | Trabajo de fuerza.repetir | | | |

| | | | | | | |
|---|--------|---|--------------------------|--|--------------------|--|
| LUNES 50' RITMO 1-2 Y 10 PROGRESIVOS DE 100M RITMO 3 | MARTES | MIERCOLES 20' Cal + TC + 8-10 x 1000m con 1'40"-2' rec intentamos hacer ritmo alto ya que la recuperación será más completa que de costumbre. + 10' VC (vuelta a la calma) si vas a la maratón es conveniente que hagas las 10 a ver que tal sale!!! | JUEVES 40' muy suaves | VIERNES 20' cal y TC + 8 x400 con 50" + 6 x 200 con 40" + 4 x 100m con 40" rec descansando entre bloques 2' de trote suave para cambiar las distancias. | SABADO DESCANSO | DOMINGO 24 kms con ritmo alegre sobretodo del 8 al 18 nos damos un 10 exigente. Otra opción es la de hacer el recorrido según el perfil y jugar con los ritmos controlando en cada momento no pasarnos. |
|---|--------|---|--------------------------|--|--------------------|--|