

SEMANA ENTRENOS 4 AL 10 FEB

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		4 x 200m haciendo (1bloque nadar y 1 nadar tec) + 8x50m (25mpat – 25m nadar) + 12 x 50m (2 N – 1 palas) con 20" rec + 4 x 100m OE o remadas suaves		Opcional: 2 x 1000m suaves		
	Rodar 70' con 10 x 3' (haciendo 1' agarre abajo en manillar pedaleando con cadencia pero apretando y 2' pedaleando normal muy suave)		70-90' con algunas tandas en subida cortas. Tipo series...		120' btt OPCIONAL DESCANSO	
		40' cc progresiva de menos a más.		20' cal y TC + 12 X 400M CON 40-50" REC		Carrera continua 70-80' haciendo los 20-30' algo más rápido al final. O MEDIA MARATÓN VER ABAJO
	Gimnasio 2 X 15 rep. Entreno en circuito		Gym repetir 2 x 15rep			

LUNES 40' PROGRESIVOS + ESTIRAMIENTOS	MARTES	MIERCOLES 20' Cal + TC + 4 X3000 CON 2' REC SUAVE	JUEVES 40' muy suaves	VIERNES 20' cal y TC + 12-15 X 400M CON 40-50" REC	SABADO DESCANSO	DOMINGO MEDIA MARATÓN CON RITMO MARATON ALGO MAS LIGERO SIN EXPRIMIRSE AL MÁXIMO.
---	--------	---	--------------------------	--	--------------------	--