

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
					Opcional ir a nadar por la tarde.	
	BICICLETA RODILLO 60-70' O SPINNING con 15' cal + 10' USP + 15' (1' de pie – 1' sentado suave) + 15' (1' acoplado o agarre bajo – 1' suave ruta) + vc hasta completar. O 90' BTT			BTT 90' suave o spinning 50' (rodaje) OPCIONAL a elegir entre carrera a pie o bici.	Bici salir 2h – 2h 30' btt	
40' RUN 10' CAL + 25' RITMO MÁS ALTO + 5' SUAVE		Cal + téc de carrera en terreno suave a ser posible tartán o hierba + 4 x 1000 con 1' rec entre series + 2 x 800m con 50" rec y 2' trote entre estas y las siguientes + 2 x 400m con 40" + 5-10' recu muy suave. O Hacerlo tipo fartleck con tiempos similares		OPCIONAL entre hacer bici o carrera CAL +téc de carrera 20' + 10 x 100 progresivos con recuperación suave hasta el punto de inicio 2' suave + 5 x 200m con recu 30" entre tandas. + 10' suave para acabar el entreno.		16 kms ritmo media maratón del 6 al 14
	GIMNASIO 3 X 12 REP POR GRUPO MUSCULAR					Opcional gym tren superior

SEMANA ENTRENOS PARA DESAFIO TRI. VAMOS A INCLUIR 2 TABLAS LOS QUE COMBINEN ENTRENOS CON BICICLETA Y NADAR Y LOS QUE SÓLO ENTRENEN ATLETISMO.

Para los que solo corren deberían repetir los entrenos pero aumentando un poco las distancias en las series. Mirar tabla abajo

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUNES 40' RUN 10' CAL + 25' RITMO MÁS ALTO + 5' SUAVE trabajo fuerza con 3 x 12 rep con autocargas gomas o pesitas.	MARTES	MIERCOLES Cal + téc de carrera en terreno suave a ser posible tartán o hierba + 2 x 2000 con 1' 30"rec entre series + 2 x 1000m con 70" rec y 2' trote entre estas y las siguientes + 2 x 600m con 40" + 5-10' recu muy suave. O Hacerlo tipo fartleck con tiempos similares	JUEVES opcional 50' rodaje ritmo 1 (como comentamos en la charla es el ritmo regenerativo	VIERNES Cal + téc carrera 20' 3 x 5 x 300m recup 40" micros y 90" macros	SABADO	DOMINGO 16 kms ritmo media maratón del 6 al 14  Opcional.Trabajo de fuerza sobretodo tren superior. Piernas no machacar demasiado sobretodo si es después de correr