

Semana 1: Lunes 4 marzo –Domingo 10 Marzo

Entreno	Lunes 4 marzo	Martes 5 marzo	Miércoles 6 marzo	Jueves 7 marzo	Viernes 8 marzo	Sábado 9 marzo	Domingo 10 marzo
		400m (150C 50E) 4x(25rem pb 75nc c/3pb)/15" 200 br C exag rol. 100pns E lat 200 E exag rol. 10x50C ael /10" 100ns			500nc variado 3x100pn C /15" 3x100br C /20" 10x100 (1ael 1aem) / 15" 100ns		
<u>Volumen</u>		1900m			2200m		
			90' haciendo 60' ael y en los últimos 30' una subida de 15' sin forzar sobre 75-80rpm e intensidad aem			100' rodar ael fácil por terreno variado sin puertos, sobre 90-100rpm	150' a 180' Rodar ael por terreno variado sin puertos.
<u>Volumen</u>			90'			100'	150'
		40'cc ael fácil		50' Hacer 20'cc fácil 10x200 aem / 1' trote y rodar muy fácil hasta completar los 50'		Transición a correr 25'cc ael fácil + 4x100prog / 100 trote	
<u>Volumen</u>		40'		50'		30'	