

Semana 10: Lunes 6 Mayo –Domingo 12 Mayo

Entreno	Lunes 6 Mayo	Martes 7 Mayo	Miércoles 8 mayo	Jueves 9 mayo	Viernes 10 mayo	Sábado 11 mayo	Domingo 12 mayo
		400m (25pn C sin t + 75nc) 6x(25pn lat c/5pat. +75nc)/ 10" 8x150(1aem 1ael) / 20" 200ns			500nc variado 3x100pn C /20" 2x200br C rep c/3 /20" 5x400 (1aem 1ael) / 30" 200ns		
<u>Volumen</u>		2400m			3400m		
			120' haciendo 40' ael y en los últimos 80' hacer 2x20' en subida aem 1ª sobre 80rpm 2ª prog en cadencia de 70 a 85rpm /rec la bajada				260' 1ªhora rodar ael 2ªhora subir un poco la intensidad sin llegar a aem. 3ª hora ritmo cte alto en llano. Última hora rodar ael.
<u>Volumen</u>			120'				260'
		45'cc ael fácil		85' Hacer 30'cc fácil 7x3' ritmo ael alto "cómodo" / 2' ael-aer. Acabar rodando 20' ael hasta completar los 80'			
<u>Volumen</u>		45'		85'			