

## Semana 11: Lunes 13 Mayo –Domingo 19 Mayo

Entreno	Lunes 13 Mayo	Martes 14 Mayo	Miércoles 15 mayo	Jueves 16 mayo	Viernes 17 mayo	Sábado 18 mayo	Domingo 19 mayo
 SWIM		400m (25 C p.m. + 75nc) 6x(25rem +75nc )/10" 8x150(100ael 50aem) / 20" 200ns			500nc variado 2x100pn C /20" 3x100br C rep c/3 /20" 6x400 (2aem 1ael) / 30" 200ns		
<u>Volumen</u>		<b>2400m</b>			<b>3600m</b>		
 BIKE			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			140' rodar ael Fácil, por terreno variado sin puertos, sobre 90-100rpm importante comer y beber para luego poder correr bien.	270' 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>			<b>120'</b>			<b>140'</b>	<b>270'</b>
 RUN		50'cc haciendo 45'ael fácil y los últimos 5' en prog sin forzar.		85' Hacer 30'cc fácil 7x3' ritmo ael alto "cómodo" / 2' ael-aer. Acabar rodando 20' ael hasta completar los 90'		Transición a correr 5'cc ael fácil + 6x1km aem / 1'30" trote. Rodar fácil hasta completar los 55'	
<u>Volumen</u>		<b>50'</b>		<b>90'</b>		<b>55'</b>	

Instrucciones para seguimiento: [http://www.42195.es/images/docs/42195es\\_challenge\\_ciro\\_consideracionesgenerales\\_leyenda.pdf](http://www.42195.es/images/docs/42195es_challenge_ciro_consideracionesgenerales_leyenda.pdf)