




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
		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>		2400m			3600m		
			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' 1ª hora rodar ael 2ª hora subir un poco la intensidad sin llegar a aem. 3ª hora ritmo cte alto en llano. Última hora rodar ael.
<u>Volumen</u>			120'			140'	270'
		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>		50'		90'		55'	