




### Semana 12: Lunes 20 Mayo –Domingo 26 Mayo

Entreno	Lunes 20 Mayo	Martes 21 Mayo	Miércoles 22 mayo	Jueves 23 mayo	Viernes 24 mayo	Sábado 25 mayo	Domingo 26 mayo
		400m (75C + 25pn E) 6x(25 iz 25 dcha +50nc )/ 15" 12x100(1ael 1aem) / 15" 200ns			500nc variado 2x100pn C /20" 3x100br C rep c/3 /20" 12x200 (2aem 1ael) / 30" 200ns		
<u>Volumen</u>		<b>2400m</b>			<b>3600m</b>		
			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				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>			<b>120'</b>				<b>270'</b>
		50' haciendo 45'cc ael fácil y 4x100 prog en cuesta / bajar trote.		85' Hacer 30'cc fácil 7x3' ritmo ael alto "cómodo" / 2' ael-aer. Acabar rodando 20' ael hasta completar los 90'			
<u>Volumen</u>		<b>50'</b>		<b>90'</b>			