

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
 SWIM		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>		2400m			3600m		
 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				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>			120'				270'
 RUN		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>		50'			90'		