

Semana 13: Lunes 27 Mayo –Domingo 2 Junio

Entreno	Lunes 27 Mayo	Martes 28 Mayo	Miércoles 29 mayo	Jueves 30 mayo	Viernes 31 mayo	Sábado 1 junio	Domingo 2 junio
 SWIM		400m (150C 50 otro est) 6x(25pns sin tabla +75nc)/ 10" 8x150(1ael 1aem) / 20" 200ns			500nc variado 2x100ph C /20" 3x100br C rep c/3 /20" 6x400 aem / 30" 200ns		
<u>Volumen</u>		2400m			3600m		
 BIKE			120' haciendo 40' ael y en los últimos 80' hacer 2x20' en subida aem 1 ^a sobre 80rpm 2 ^a 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.	300' 1 ^a hora rodar ael 2 ^a hora subir un poco la intensidad sin llegar a aem. 3 ^a hora ritmo cte alto en llano. Última hora rodar ael.
<u>Volumen</u>			120'			140'	300'
 RUN		50'cc haciendo 45'ael fácil y los últimos 5' en prog sin forzar.		100' 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'		100'		55'	