

### Semana 14: Lunes 3 Junio –Domingo 9 Junio

Entreno	Lunes 3 Junio	Martes 4 Junio	Miércoles 5 junio	Jueves 6 junio	Viernes 7 junio	Sábado 8 junio	Domingo 9 junio
 SWIM		400m (100C 50 pns est) 6x(25rem con pns +75nc) / 10" 100+200+300 +300+200+100 todo aem / 20" 200ns			500nc variado 2x100pn C /20" 3x100br C rep c/3 /20" 4x(400 aem/30" + 200ael/ 20") 200ns		
<u>Volumen</u>		<b>2400m</b>			<b>3600m</b>		
 BIKE			120' haciendo 40' ael y en los últimos 80' hacer 3x15' en subida aem 1ª sobre 70rpm 2ª prog en cadencia de 70 a 90rpm 3ª sobre 80rpm /rec la bajada				300' 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>300'</b>
 RUN		50'cc haciendo 45'ael fácil y los últimos 5' en prog sin forzar.			100' Hacer 30'cc fácil 6x4' ritmo ael alto "cómodo" / 2' ael-aer. Acabar rodando 20' ael hasta completar los 90'		
<u>Volumen</u>		<b>50'</b>			<b>100'</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)