




Semana 19: Lunes 8 Julio –Domingo 14 Julio

Entreno	Lunes 8 Julio	Martes 9 Julio	Miércoles 10 Julio	Jueves 11 Julio	Viernes 12 Julio	Sábado 13 Julio	Domingo 14 Julio
		2500m Nado continuo con neopreno, si es posible en aguas abiertas.			600nc variado 4x50pn C /15" 6x50br C resp c/3 /15" 2x900 / 40" 1º ael 2ª prog ael a aem 9x100 aem-ael / 20" 200ns		
<u>Volumen</u>		2500m			4000m		
			120' haciendo 40' ael y en los últimos 80' hacer 3x10' en llano aem empezar a 70rpm y prog en cadencia hasta 100rpm /rec 10' ael a 80rpm			360' sin puertos. 1ª hora rodar ael La 2ª 3ª 4ª y 5ª hora hacer 20' aem 40' ael Última hora rodar ael.	Calentar 30' y hacer el resto a ritmo IM luego transición a correr. No olvides comer y beber como si fuese una carrera. Entrena la alimentación FUNDAMENTAL
<u>Volumen</u>			120'			360'	210'
		130' Hacer 30'cc fácil 10x5' ritmo ael alto "cómodo" / 3' ael-aer. Acabar rodando ael hasta completar los 130'		Hacer 35'cc fácil Y 4x100 prog / 100 trote			Transición a correr 15km en progresión,
<u>Volumen</u>		130'		40'			80'