

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 |
|---|---------------|--|--|-----------------|--|---|---|
|  SWIM | | 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-aei / 20" 200ns | | |
| <u>Volumen</u> | | 2500m | | | 4000m | | |
|  BIKE | | | 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. 1ªhora rodar ael La 2º 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' |
|  RUN | | 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' |

Instrucciones para seguimiento: http://www.42195.es/images/docs/42195es_challenge_ciro_consideracionesgenerales_leyenda.pdf