




## Semana 2: Lunes 11 marzo –Domingo 17 Marzo

Entreno	Lunes 11 marzo	Martes 12 marzo	Miércoles 13 marzo	Jueves 14 marzo	Viernes 15 marzo	Sábado 17 marzo	Domingo 17 marzo
		300m (100C 50E) 4x(25pm 75nc )resp bilateral/15" 3x100 pns C / 15" 5x(25 rec sub 75nc) / 15" 10x50C ael /10" 100ns			500nc variado 3x100pn C /15" 3x100br C /20" 12x100 (1ael 1aem) / 15" 100ns		
<u>Volumen</u>		<b>2100m</b>			<b>2400m</b>		
			100' haciendo 60' ael y en los últimos 30' hacer 3x5' en subida sobre 75-80rpm e intensidad aem				180' Rodar ael por terreno variado sin puertos.
<u>Volumen</u>			<b>100'</b>				<b>180'</b>
		45'cc ael fácil		55' Hacer 20'cc fácil 5x(200 aem / 1'trote +300aem/1' Trote) y rodar muy fácil hasta completar los 55'			
<u>Volumen</u>		<b>45'</b>		<b>55'</b>			