

## Semana 20: Lunes 15 Julio –Domingo 21 Julio

Entreno	Lunes 15 Julio	Martes 16 Julio	Miércoles 17 Julio	Jueves 18 Julio	Viernes 19 Julio	Sábado 20 Julio	Domingo 21 Julio
		Si es posible sesión de aguas abiertas 1000m Nado con neopreno. 6x5' nado ritmo IM. / 30" 200m ns			descanso		
<u>Volumen</u>		<b>3000m</b>					
			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			160' sin puertos. 1ªhora rodar ael Rodar cómodo sin llegar a aem. Cadencia sobre 90rpm	Calentar 60' y hacer 5x10' a ritmo IM.  No olvides comer y beber como si fuese una carrera. Entrena la alimentación <b>FUNDAMENTAL</b>
<u>Volumen</u>				<b>120'</b>		<b>160'</b>	<b>210'</b>
		Hacer 35'cc fácil Y 4x100 prog / 100 trote		Hacer 35'cc fácil Y 4x100 prog / 100 trote		No es transición.  Hacer 30'cc fácil + 3x5' ritmo aem / 5' ael	
<u>Volumen</u>		<b>40'</b>		<b>50'</b>		<b>60'</b>	