




## Semana 21: Lunes 22 Julio –Domingo 28 Julio

Entreno	Lunes 22 Julio	Martes 23 Julio	Miércoles 24 Julio	Jueves 25 Julio	Viernes 26 Julio	Sábado 27 Julio	Domingo 28 Julio
	Descanso. Los días de descanso no te hinchas a comer carbohidratos, come las cantidades habituales, como estos días no gastas ya estás llenando los depósitos.	Si es posible sesión de aguas abiertas 1000m Nado con neopreno. 6x5' nado ritmo IM. / 30" 200m ns		Date un baño por ejemplo: 400nc 200 haciendo algo de técnica + 4x50 aem / 30" y 200ns. No te canses.	Descanso. Los días de descanso no te hinchas a comer carbohidratos, come las cantidades habituales, como estos días no gastas ya estás llenando los depósitos.		Es el día D, a disfrutar. Calienta en poco en seco movilidad articular de hombros y trota de 5 a 10' para activarte.
<u>Volumen</u>		<b>2000m</b>		<b>1000m</b>			<b>3800m</b>
			120' haciendo 90' ael y en los últimos 30' hacer 4x2' ritmo IM o un poco más rápido/ 3' fácil, no te canses.			Antes de entregar la bici date una vuelta corta y comprueba que todo está correcto, cambios y frenos, no hagas modificaciones de última hora	Aunque te encuentres muy bien al principio, sé prudente, come bebe y ten paciencia, si no te entra el alimento baja el ritmo y come.
<u>Volumen</u>			<b>120'</b>			<b>50'</b>	<b>180km</b>
		Hacer 35'cc fácil Y 4x300 aem / 1' trote					En carrera no comas nada solido. solo geles, y carbohidratos disueltos, coca cola etc. he hidrátate en cada avituallamiento desde el km 1
<u>Volumen</u>		<b>45'</b>					<b>42kms</b>