

Semana 3: Lunes 18 marzo -Domingo 24 Marzo

Entreno	Lunes 18 marzo	Martes 19 marzo	Miércoles 20 marzo	Jueves 21 marzo	Viernes 22 marzo	Sábado 23 marzo	Domingo 24 marzo
		300m (100C 50E) 2x(100pns sin/t + 4x(25iz 25dch 50nc/10"")) 8x100C (1ael 1aem) /10" 100ns			500nc variado 3x100ph C /15" 3x100br C /20" 6x200 (1ael 1aem) /20" 100ns		
<u>Volumen</u>		2200m			2400m		
			100' haciendo 60' ael y en los últimos 40' hacer 4x5' en subida sobre 75-80rpm e intensidad aem			120' rodar ael fácil por terreno variado sin puertos, sobre 90-100rpm	180' Rodar ael por terreno variado sin puertos.
<u>Volumen</u>			100'			120'	180'
		45'cc ael fácil		50' Hacer 25'cc fácil 10x300 aem / 1' trote y rodar muy fácil hasta completar los 50'		Transición a correr 35'cc ael fácil + 4x100prog / 100 trote	
<u>Volumen</u>		40'		55'		40'	