




### 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 3x100pn C /15" 3x100br C /20" 6x200 (1ael 1aem) / 20" 100ns		
<u>Volumen</u>		<b>2200m</b>			<b>2400m</b>		
			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>			<b>100'</b>			<b>120'</b>	<b>180'</b>
		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>		<b>40'</b>		<b>55'</b>		<b>40'</b>	