




Semana 4: Lunes 25 marzo –Domingo 31 Marzo

Entreno	Lunes 25 marzo	Martes 26 marzo	Miércoles 27 marzo	Jueves 28 marzo	Viernes 29 marzo	Sábado 30 marzo	Domingo 31 marzo
		400m (150C 50otro est) 2x(50rem 50nc)/10" 10x50 contar brzs c/1' 100ns E 9x100C (1ael 1aem) /15" 100ns			500nc variado 2x100ph C /15" 3x100br C /20" 15x100 (2aem 1ael) / 20" 100ns		
<u>Volumen</u>		2200m			2600m		
			100' haciendo 60' ael y en los últimos 40' hacer 4x5' en llano sobre 90-95 rpm e intensidad aem				200' Rodar ael por terreno variado con 1 puerto de unos 20'.
<u>Volumen</u>			100'				200'
		45'cc ael fácil		60' Hacer 30'cc fácil 4x5' aem / 1' trote y rodar muy fácil hasta completar los 60'			
<u>Volumen</u>		45'		60'			