

Semana 5: Lunes 1 Abril –Domingo 7 Abril

Entreno	Lunes 1 abril	Martes 2 abril	Miércoles 3 abril	Jueves 4 abril	Viernes 5 abril	Sábado 6 abril	Domingo 7 abril
 SWIM		400m (100C 50E) 3x100pns sin t. 1ºlat c/25m 2ºespalda 3ºcrol 8x(25E+25C)exag rol / 10" 10x100C (1ael 1aem) /20" 100ns			500nc variado 6x50pn C /15" 4x100br C /20" 6x200 (1ael 2aem) / 20" 100ns		
<u>Volumen</u>		2200m			2500m		
 BIKE			100' haciendo 40' ael y en los últimos 60' hacer 2x10' en subida sobre 75-80rpm e intensidad aem			120' rodar ael fácil por terreno variado sin puertos, sobre 90-100rpm	210' 1ªhora rodar ael 2ªhora subir un poco la intensidad sin llegar a aem. 3ª hora subir un puerto aem. Últimos 30' rodar ael.
<u>Volumen</u>			100'			120'	210'
 RUN		45'cc ael fácil		60' Hacer 25'cc fácil 6x1km aem / 2' Trote. Acabar rodando muy fácil hasta completar los 60'		Transición a correr 45'cc ael fácil + 4x100prog / 100 trote	
<u>Volumen</u>		45'		60'		45'	

Instrucciones para seguimiento: http://www.42195.es/images/docs/42195es_challenge_ciro_consideracionesgenerales_leyenda.pdf