

Semana 6: Lunes 8 Abril –Domingo 14 Abril

Entreno	Lunes 8 abril	Martes 9 abril	Miércoles 10 abril	Jueves 11 abril	Viernes 12 abril	Sábado 13 abril	Domingo 14 abril
		300m (100C 50E) 3x(25rem+pns +75nc) 400nc (25resp c/2 25resp c/5) 2x(50C / 10"100C /15" +150/ 20" + 200 /30")todo aem 200ns			500nc variado 3x100pn C /20" 5x100br C rep c/3 /20" 6x200 (1ael 2aem) / 20" 100ns		
<u>Volumen</u>		2200m			2600m		
			110' haciendo 40' ael y en los últimos 70' hacer 3x10' en subida sobre 75-80rpm e intensidad aem				220' 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>			110'				220'
		45'cc ael fácil		60' Hacer 25'cc fácil 2x2km aem / 2' Trote. 2x1km aem / 1'30" trote. Acabar rodando muy fácil hasta completar los 60'			
<u>Volumen</u>		45'		60'			