

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 |
|---|---------------|---|---|---|---|-----------------|---|
|  SWIM | | 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 | | |
|  BIKE | | | 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' |
|  RUN | | 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' | | | |