

## Semana 7: Lunes 15 Abril –Domingo 21 Abril

Entreno	Lunes 15 abril	Martes 16 abril	Miércoles 17 abril	Jueves 18 abril	Viernes 19 abril	Sábado 20 abril	Domingo 21 abril
		300m (100C 50E) 2x(25rem+pns +75nc) 5x(25iz 25dch 100nc resp c/3) / 10" 10x100aem / 15" 200ns			500nc variado 300pn est c/25m 4x100br C rep c/3 /20" 7x200 aem / 30" 300ns		
<u>Volumen</u>		<b>2200m</b>			<b>2800m</b>		
			120' haciendo 40' ael y en los últimos 80' hacer 4x10' en llano sobre 90rpm e intensidad aem /rec 5' rodar fácil.			120' rodar ael fácil por terreno variado sin puertos, sobre 90-100rpm	240' 1ªhora rodar ael 2ªhora subir un poco la intensidad sin llegar a aem. 3ª hora subir un puerto aem. Última hora rodar ael.
<u>Volumen</u>			<b>120'</b>			<b>120'</b>	<b>240'</b>
		45'cc ael fácil		70' Hacer 20'cc fácil 8x1km aem / 2' trote. Acabar rodando muy fácil hasta completar los 70'		Transición a correr 50'cc ael fácil + 4x100prog / 100 trote	
<u>Volumen</u>		<b>45'</b>		<b>70'</b>		<b>50'</b>	

Instrucciones para seguimiento: [http://www.42195.es/images/docs/42195es\\_challenge\\_ciro\\_consideracionesgenerales\\_leyenda.pdf](http://www.42195.es/images/docs/42195es_challenge_ciro_consideracionesgenerales_leyenda.pdf)