




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>		2200m			2800m		
			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' 1ª hora rodar ael 2ª hora subir un poco la intensidad sin llegar a aem. 3ª hora subir un puerto aem. Última hora rodar ael.
<u>Volumen</u>			120'			120'	240'
		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>		45'		70'		50'	