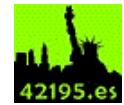


Semana 8: Lunes 22 Abril –Domingo 28 Abril

Entreno	Lunes 22 abril	Martes 23 abril	Miércoles 24 abril	Jueves 25 abril	Viernes 26 abril	Sábado 27 abril	Domingo 28 abril
 SWIM		3x(100C 50pn sin t) 2x(50rem con pns + 50nc) 4x(50 pb exag rolido resp c/3)/10" 6x50 contar brazadas / 20" 2x(50C / 10"100C /15" +150/ 20" + 200 /30")todo aem 200ns			500nc variado 3x100pn C /20" 5x100br C rep c/3 /20" 7x200 (todas aem) / 30" 200ns		
<u>Volumen</u>		2200m			2900m		
 BIKE			120' haciendo 40' ael y en los últimos 70' hacer 4x10' en subida sobre prog en cadencia de 70 a 85rpm e intensidad constante aem				240' 1 ^a hora rodar ael 2 ^a y 3 ^o hora hacer 6x10 aem a 90-95rpm en llano acoplado./ 10' ael Últimos 60' rodar ael.
<u>Volumen</u>				120'			240'
 RUN		45'cc ael fácil			65' Hacer 25'cc fácil 3x2km aem / 2' Trote. 1x1km aem / 1'30" trote. Acabar rodando muy fácil hasta completar los 65'		
<u>Volumen</u>		45'			65'		



42195.es