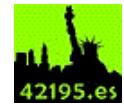


Semana 9: Lunes 29 Abril –Domingo 5 Mayo

Entreno	Lunes 29 abril	Martes 30 abril	Miércoles 1 mayo	Jueves 2 mayo	Viernes 3 mayo	Sábado 4 mayo	Domingo 5 mayo
 SWIM		300m (100C 50E) 3x(25rem+75nc) 3x(25iz 25dch 50nc resp c/3) / 10" 3x(25 mirar entrada ojos fuera 25 mirar ojos dentro 50 nc)/10" 10x100(1aem 1ael) / 15" 200ns			500nc variado 3x100pn C /20" 4x100br C rep c/3 /20" 6x300 (2aem 1ael) / 30" 200ns		
<u>Volumen</u>		2400m			3200m		
 BIKE		120' haciendo 40' ael y en los últimos 80' hacer 2x20' en subida aem 1ª sobre 80rpm 2ª prog en cadencia de 70 a 85rpm /rec la bajada				140' rodar ael Fácil, por terreno variado sin puertos, sobre 90-100rpm importante comer y beber para luego poder correr bien.	260' 1ªhora rodar ael 2ªhora subir un poco la intensidad sin llegar a aem. 3ª hora ritmo cte alto en llano. Última hora rodar ael.
<u>Volumen</u>			120'			140'	260'
 RUN		45'cc ael fácil		80' Hacer 30'cc fácil 6x3' ritmo ael alto "cómodo" / 2' ael-aer. Acabar rodando 20' ael hasta completar los 80'		Transición a correr 5'cc ael fácil + 5x1km aem / 1'30" trote. Rodar fácil hasta completar los 50'	
<u>Volumen</u>		45'		80'		50'	

Instrucciones para seguimiento: http://www.42195.es/images/docs/42195es_challenge_ciro_consideracionesgenerales_leyenda.pdf



42195.es