



Micro 1 (8 - 14 Junio): Semana inicial. Semana sencilla aunque con cierto volumen. Cualquier cosa que no se entienda podéis escribirme en cualquier momento.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<p>Bici: 60' flaca o MTB</p> <p>Todo fácil</p>	<p>Circuito Fuerza General</p> <p>Técnica de carrera sobre 20 metros:</p> <p>-Skipping Pierna D -Skipping Pierna I -Skipping 2P -Pie Glúteo Pierna D -Pie Glúteo Pierna I -Pie Glúteo 2P</p> <p>Pie: 40' rodaje fácil</p>	<p>Nado: Canal</p> <p>Ida: Tranquilo</p> <p>Vuelta: 5 veces x</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 brazadas con Puño D y la I normal - 10 brazadas con Puño I y la D normal - 10 brazadas con puños - Resto normal <p>Ida: Tranquilo</p> <p>Vuelta: 5 veces x</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 brazadas rápidas - 20 lentas - Lo que falte normal 	<p>Calentamiento Dinámico</p> <p>Pie: 40' rodaje fácil</p> <p>Terminamos con 8 x 100 progresiones al 80% (vuelta andando)</p>	<p>Bici: 1h30' (30' ligero + 10' ligero-medio + 4 x (1' ligero-medio + 2' medio + 3' ligero) + resto fácil</p>	<p>Preventivo Core 1</p> <p>Nado: Canal</p> <p>Ida: Tranquilo</p> <p>Vuelta: 10 veces con cada brazo x</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Empiezo con manos juntas y solo hago pies durante 5 segundos 2- Brazada D y mantengo estirada junto a la izquierda 3- Hago pies con las manos extendidas durante 5 segundos 4- Brazada I y mantengo estirada junto a la derecha 5- Hago pies con las manos extendidas durante 5 segundos 6- Lo que falte normal <p>Ida: Tranquilo</p> <p>Vuelta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15 brazadas rápidas - 45 brazadas lentas - Lo que falte normal 	<p>Bici: 1h fácil</p> <p>+ (transición)</p> <p>Pie: 30'</p> <p>Todo sin forzar, con mentalidad de acumular</p>



<p>Señala de 0 a 10 tu nivel de cansancio (Deja algún comentario si lo crees necesario)</p>	<p>Señala de 0 a 10 tu nivel de cansancio (Deja algún comentario si lo crees necesario)</p>	<p>Señala de 0 a 10 tu nivel de cansancio (Deja algún comentario si lo crees necesario)</p>	<p>Señala de 0 a 10 tu nivel de cansancio (Deja algún comentario si lo crees necesario)</p>	<p>Señala de 0 a 10 tu nivel de cansancio (Deja algún comentario si lo crees necesario)</p>	<p>Señala de 0 a 10 tu nivel de cansancio (Deja algún comentario si lo crees necesario)</p>	<p>Señala de 0 a 10 tu nivel de cansancio (Deja algún comentario si lo crees necesario)</p>
---	---	---	---	---	---	---

Dato de interés: Una brazada es el movimiento que realizan los dos brazos.

Volúmenes de la semana

Natación: 3000 metros

Bici: 3h 30'

Carrera: 110'



CIRCUITO FUERZA GENERAL GRUPO DE FONDO		
Nombre ejercicio	Información	link
Semisentadilla Trx 1 pierna derecha	12 repeticiones	https://youtu.be/BY3ks5WHUgM
Semisentadilla Trx 1 pierna izquierda	12 repeticiones	https://youtu.be/BY3ks5WHUgM
Compactación prono	40 segundos	https://youtu.be/1fPsHyHI2gs
biceps con goma o peso	12 repeticiones	https://youtu.be/RUORc-ZjLxU
Sentadilla abierta con aductores	12 repeticiones, abrimos las piernas una vez que estemos a 90º	https://youtu.be/rKKBaz2UCxU
Dorsal goma	12 repeticiones	https://youtu.be/rSFDr7RINkc
Isquios con goma, de pie o tumbado	12 repeticiones	https://youtu.be/j0mQqwCLAaw
Rema-rema	12 repeticiones	https://youtu.be/ZmxLvdy9ZTo

PREVENTIVO CORE 1		
Nombre ejercicio	Información	link
COMPACTACIÓN PRONO	Realizamos 2 series de cada ejercicio aguantando la posición entre 30'' y 45''. Recuperación 15 ''	https://youtu.be/1fPsHyHI2gs
COMPACTACIÓN LATERAL IZQUIERDA		https://youtu.be/cT1myYakfSs
COMPACTACIÓN LATERAL DERECHA		https://youtu.be/jKERcVgf5M
COMPACTACIÓN CON SALTOS		https://youtu.be/rxLUCAHNSBo



CALENTAMIENTO DINÁMICO 2		
Nombre ejercicio	Información	link
Sentadilla lateral tocando suelo	<p>Se realizaría movilidad articular, comenzando desde el tobillo hasta los hombros.</p> <p>Se realiza una serie durante 20-25 metros.</p>	https://youtu.be/N--hej1tQvM
Sentadilla lateral con balanceo		https://youtu.be/2nlvPreV7aQ
Fondos hacia atrás		https://youtu.be/rruvbX-mWy8
Cambio sentida 3 apoyos		https://youtu.be/ncUkD_3-C6o
Fondo manos arriba glúteo hacia atrás.		https://youtu.be/guxNujkXM_0
Sentadilla con flexión		https://youtu.be/79inRNc2xRE
Rotación contraria de hombros, con brazos extendidos		https://youtu.be/_gilackbH6o
Desplazamiento en cuadrupedia con flexión de pierna y subida de glúteo		https://youtu.be/VoabQlt53a0