

MICRO 2 → 15 AL 21 JUNIO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Bici: 60´ todo fácil	DESCANSO	<p>Nado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Ida:</u> Ligero - <u>Vuelta:</u> 5 x (10 brazadas con el brazo D y brazo I estirado todo el rato + 10 brazadas con el brazo I y brazo D estirado todo el rato + 20 brazadas medio) Resto ligero - <u>Ida:</u> Ligero-medio - <u>Vuelta:</u> 5 x (15 brazadas medio + 15 brazadas ligero-medio) Resto ligero <p>MATERIAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pull Boy 	<p>Calentamiento Dinámico 1</p> <hr/> <p>Pie: 50´</p> <ul style="list-style-type: none"> - 30´ progresivo de ligero a medio según sensaciones - 2´ ligero - 5x(30´ medio-intenso + 30´ ligero) - Resto fácil <p>Gym</p> <p>(Intentar hacer después de correr, si no, no pasa nada)</p>	<p>Bici: 1h40´</p> <ul style="list-style-type: none"> - 30´ ligero - 10´ ligero-medio - 4x(1´ + 2´ ligero) - Resto fácil <p>Los minutos de los bloques pares en zona media, los minutos de los bloques impares progresivo de medio a intenso</p>	<p>Nado: Continuo</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Ida + Vuelta</u> ligero - medio (sin parar) - Descanso 30" - <u>Ida + Vuelta</u> ligero – medio (sin parar) 	<p>ELIGE UNA DE LAS DOS OPCIONES</p> <hr/> <p>Bici: 2h disfrutonas (carretera o MTB) con subidas y bajadas</p> <hr/> <p>Pie: 60´ por el campo con zonas de subidas y bajadas (olvídate de ritmos) ¡DISFRUTA!</p>

VALORACIÓN DEL DEPORTISTA (Escala de esfuerzo más abajo)

(Valora de 1 a 10 tu nivel de esfuerzo en la sesión. Anota cualquier dato que consideres importante para poder llevar una planificación adaptada a ti)

--	--	--	--	--	--	--

VOLÚMENES SEMANALES

NATACIÓN: 3000 metros

CICLISMO: 2 horas 40 min

CARRERA A PIE: 50'

TRANSICIÓN:

CALENTAMIENTO DINÁMICO 1

Nombre ejercicio	Información	link
Elevación rodilla con ayuda.		https://youtu.be/TIJ6P1lCh8c
Fondos con torsión de brazos.		
Extensión pierna adelantada, con glúteo hacia atrás.		https://youtu.be/4JQPCFv1fv0
Pies paralelos hacia dentro a tocar pies.		https://youtu.be/PuDl_2Mb1So
Subida lateral de pierna libre	Se realizaría movilidad articular, comenzando desde el tobillo hasta los hombros.	https://youtu.be/mpYaOOHlnVU
Flexión de cuádriceps, con extensión de brazo contrario	Se realiza solo una serie durante durante 20-25 metros.	https://youtu.be/0Xsxkw48yx4
Desplazamiento en cuadrupedia, con subida de glúteo		https://youtu.be/Ea2X78HwOQM
Desplazamiento en cuadrupedia con flexión de pierna y subida de glúteo		https://youtu.be/VoabQlt53a0

FUERZA RESISTENCIA 1

Nombre ejercicio	Información	link	
SUBIDA A BANCO	50''	Rec. 10'' https://youtu.be/rzg4EBiyPDM	
FLEXIONES	30''		https://youtu.be/ylijmGW6xBT0
SEMISENTADILLA	60''		https://youtu.be/_JQ7czi9xTQ
COMPACTACIÓN LATERAL IZQUIERDA	30''		https://youtu.be/cT1myYakfSs
COMPACTACIÓN LATERAL DERECHA	30''		https://youtu.be/_jKERcVgf5M

ESCALA DE ESFUERZO DE BORG

0	Reposo total
1	Esfuerzo muy suave
2	Suave
3	Esfuerzo moderado
4	Un poco duro
5	Duro
6	
7	Muy duro
8	
9	
10	Esfuerzo máximo