

**MICRO 1:**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p><b>Natación:</b> -100 m alternando estilos a tu antojo.</p> <p>- Repetir 2 veces 25m puños 25m normal 25m manos muy abiertas 25m normal</p> <p>50m normal</p> <p>25 normal 20 normal 5 rápido 15 normal 10 rápido 10 normal 15 rápido 5 normal 20 rápido 25 rápido</p> <p>-200 m ritmo medio-alto</p> <p>-100m soltar</p>	<p>DESCANSO</p>	<p><b>Bici: 2 h</b> -30' ligero</p> <p>- Repetir 5 veces: 20" (Bajar 2 o 3 piñones y 10 seg de pie para coger velocidad + 10 seg sentado manteniendo velocidad) Descanso: 2'</p> <p>-20' ligero – medio</p> <p>- Repetir 5 veces: 20" (Bajar 2 o 3 piñones y 10 seg de pie para coger velocidad + 10 seg sentado manteniendo velocidad) Descanso: 2'</p> <p>-Resto fácil hasta completar tiempo</p>	<p><b>Natación:</b> -100 m alternando estilos</p> <p>-Repetir dos veces (el brazo que no trabaja delante estirado) 25 brazo I 25 brazo D 50 normal</p> <p>25 dos brazadas I 25 dos brazadas D 50 normal</p> <p>-Repetir dos veces 100 ligero 100 medio 100 medio-alto</p> <p>Opcional: 200m medio-alto</p> <p>-100m soltar</p> <p>DESCANSO</p>	<p>DESCANSO</p> <p>O</p> <p>ENTRENAMIENTO LIBRE (En caso de hacer, escribidme para saber qué hacéis)</p>	<p><b>Carrera: 1 h</b></p> <p>-20' ligero</p> <p>-8 x 1' (medio-alto) con 1' descanso ligero</p> <p>-5' ligero</p> <p>-5' medio</p> <p>-Resto fácil</p>	<p><b>Bici: 2 h</b> Buen día para salir con grupeta y dejarse llevar y disfrutar.</p>

Deportista, Ciudad



TEMPORADA 2020

### VALORACIÓN DEL DEPORTISTA

*(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: 2200 m

CICLISMO: 4 h

CARRERA A PIE: 1h

TRANSICIÓN: