

MICRO 5: Del 6 al 12 de Julio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Natación: -200 m alternando estilos a tu antojo.</p> <p>- Técnica/Coord. X 2 100 braza/pies crol 100 crol/pies braza 50 crol normal</p> <p>100 crol ligero</p> <p>2x100/20” progresivo (empiezas ligero y acabas medio-alto) 2x100/20” progresivo inverso (empiezas medio-alto y acabas ligero)</p> <p>-500 m ritmo medio</p> <p>-200 m soltar alternando estilos</p>	<p>Bici: 1h 30 min 30’ ligero</p> <p>15’ cadencia alta (Muchas pedaladas. Fíjate en la velocidad que llevas)</p> <p>15’ cadencia baja (Pocas pedaladas. Intenta llevar la misma velocidad)</p> <p>30’ ligero – medio de vuelta a casa</p> <p>NOTA: En caso de haber alguna cuesta (10 pedaladas de pie – 10 pedaladas sentado. Así hasta que se acabe la cuesta)</p>	<p>DESCANSO</p>	<p>Carrera: 15’ ligero</p> <p>5 x 2’/90” (intentar ritmo con el cual podríais competir ahora. Suele ser ritmo medio)</p> <p>5’ ligero</p> <p>8’ medio-alto (me escribís y me decís la distancia recorrida)</p> <p>10’ ligero</p> <p>GYM: Trabajo Preventivo Core 1</p>	<p>Natación: 200 m alternando estilos a tu antojo.</p> <p>3 x 500/30” (1 ligero, 2 ligero-medio, 3 medio)</p> <p>200 m alternando estilos (no crol)</p>	<p>Bici: Mínimo 2 h.</p> <p>Salida en grupo. Intentar no tocar los dos piñones de arriba y abajo</p>	<p>Bici: 40’ 20’ ligero</p> <p>6 x 30” (medio-alto)/1’ rec</p> <p>Resto fácil hasta casa. Últimos 2 minutos con cadencia alta para descargar piernas en la transición.</p> <p>Carrera: 20’ 2’ medio-alto</p> <p>10’ medio (ritmo de competición)</p> <p>2’ medio-alto</p> <p>Resto fácil para terminar</p>

Deportista, Ciudad

CLUB TRIATLÓN ARANJUEZ



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: 3600 m

CICLISMO: 4h 10´

CARRERA A PIE: 1h 15min

TRANSICIÓN: si

PREVENTIVO CORE 1

Nombre ejercicio	Información	link
COMPACTACIÓN PRONO	Realizamos 2 series de cada ejercicio	https://youtu.be/1fPsHyHI2gs
COMPACTACIÓN LATERAL IZQUIERDA	aguantando la posición entre 30'' y 45''.	https://youtu.be/cT1myYakfSs
COMPACTACIÓN LATERAL DERECHA	Recuperación 15 ''	https://youtu.be/_jKERcVgf5M
COMPACTACIÓN CON SALTOS		https://youtu.be/rxLUCAHNSBo