

PLAN ENTRENAMIENTO DISTANCIA SPRINT (750-20-5)

**SEMANA 1**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>Natación</b>		<b>Carrera</b>		<b>Natación</b>		<b>Ciclismo</b>
20´natación a ritmo suave y variado	Descanso	30´carrera continua muy suave	Descanso	25´natación a ritmo suave y variado	Descanso	Salida en bici 1 hora suave

**SEMANA 2**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	<b>Natación</b>	<b>Carrera</b>		<b>Natación</b>		<b>Ciclismo</b>
Descanso	25´natación a ritmo suave y variado Abdominales	40´carrera continua suave	Descanso	10´nado suave 10´ 2 a buen ritmo y 2 muy suaves 10´nado suave	Descanso	Salida en bici 1,30´ hora suave

**SEMANA 3**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	<b>Natación</b>	<b>Carrera</b>		<b>Natación</b>		<b>Ciclismo</b>
Descanso	10´suave + 10´(2 respira lado izq +2 dcho+2 cada 3 brazadas)+ 10´suave	15´suave+15´(2´buen ritmo+3´suaves)+ 10´suaves	Descanso	10´nado suave 15´ 2 a buen ritmo y 3 suaves 10´nado suave	Descanso	Rodar 40´suave + 3x5´buen ritmo recupera 3´suave 15´rodar suave

**SEMANA 4**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>Natación</b>		<b>Caminar + Correr</b>	<b>Natación</b>		<b>Carrera</b>	<b>Ciclismo</b>
Nadar 20´suave	Descanso	20´caminar alegre 15´trote suave 20´caminar +15´trote (2´alegre+3´suaves) 20´caminata	Nadar 20´ suave	Descanso	30´carrera suave	Salida bici 60´suave