

SEMANA 5

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	Natación	Carrera		Ciclismo+carrera	Ciclismo	
Descanso	15´nado suave 15´(2 largos alegre 2 largos suave) 10´nado suave	15´suave+2x(2´alegre 1´suave+1´mas ritmo+ 1´suave+30"fuerte+ 1´30"suaves) 10´suaves	Descanso	50´rodaje muy suave en bici+carrera:15´ trote suave	1h30´ rodaje suave	Descanso

SEMANA 6

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Natación	Carrera	Natación		Ciclismo	Natacion	Ciclismo+carrera
15´suave+10´(2 largo puños cerrados+2 largos normal)+10´ (4 largos respira cada 3+2 largos cada 2 + 15´suave	15´suave+2x(2´alegre 1´suave+1´mas ritmo+ 1´suave+30"fuerte+ 1´30"suaves) 10´suaves	30´nado suave	Descanso	45´bici estatica suave	15´suave 20´(6 larg alegres+ 2 suaves a braza) 10´suave	1h muy suave carrera: 5´suave 10´(1´fuerte+1´ suave) 5´muy suave

SEMANA 7

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Natación		Carrera	Natación	Ciclismo		Ciclismo+carrera
15´suave 10´(1 buen ritmo+1 suave 15´suave	Descanso	10´trote suave 25´(3´buen ritmo+ 2´suaves)+ 5´muy suaves	40´nado suave variado (7 suave 1 rapido	1h30" rodaje suave	Descanso	1h muy suave carrera: 10´trote muy suave + 5´ alegre + 5´muy suave)