

TRAINING PLAN

4.12.17 - 10.12.17



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SWIM	TÉCNICA/AE M · 400 (50c-50 esp) · 3x100 tracción/20" · 3x100 axilas/20" · 10x100 c/2'30" · 200 NADO	DESCANSO	TÉCNICA/AE M · 400 (50c-50 esp) · 3x100 pto mto/20" · 3x100 puños/20" · 20x50 c/1'15" · 200 NADO	DESCANSO	VELOCIDAD/TÉCNICA · 400 (75c-25esp) · 12x50/30" (Crol, palas, aletas, axilas) · 4x250c/5'30" · 200 NADO	DESCANSO	
BIKE	DESCANSO	SERIES LARGAS · 1H 30' Carretera · 3x15' a 130-140 p/m REC 4'	DESCANSO	SERIES CORTAS · 1H 30' Carretera · 10x1' a 150-157 p/m REC 2'	DESCANSO		FONDO · 3H Montaña Cómodo, apretando en las subidas (130-172 p/m)
RUN	FONDO · 1H 10' CC (Cómodo)	DESCANSO	FARTLECK · 50' CC · 1', 2', 3', 2', 1' a 180 p/m · 2' suave	DESCANSO	RITMO · 1 H CC · 30' a 4'40"	DESCANSO	
FÍSICO	DESCANSO	15/12/10/8 REPT · Pres Banca · Split · Jalón al Pecho · Cuádriceps · Elev Laterales · Femoral · Curl Biceps · Ext Triceps	DESCANSO	15/12/10/8 REPT · Contractora · Split Lateral · Polea Gironda · Prensa · Pájaro · Femoral · Biceps Alterno · Patada Triceps	DESCANSO		



TRAINING PLAN

11.12.17 - 17.12.17

by



TAYMORY



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SWIM	TÉCNICA/AE M · 400 (50c-50 esp) · 3x100 tracción/20" · 3x100 axilas/20" · 12x100 c/2'30" · 200 NADO	DESCANSO	TÉCNICA/AE M · 400 (50c-50 esp) · 3x100 pto mto/20" · 3x100 puños/20" · 20x50 c/1'15" · 200 NADO	DESCANSO	VELOCIDAD/TÉCNICA · 400 (75c-25esp) · 12x50/30" (Crol, palas, aletas, axilas) · 6x200c/4'30" · 200 NADO	DESCANSO	
BIKE	DESCANSO	SERIES LARGAS · 1H 30' Carretera · 3x15' a 130-140 p/m REC 3'	DESCANSO	SERIES CORTAS · 1H 30' Carretera · 10x1' a 150-157 p/m REC 1'	DESCANSO		FONDO · 3H Montaña Cómodo, apretando en las subidas (130-172 p/m)
RUN	FONDO · 1H 15' CC (Cómodo)	DESCANSO	FARTLECK · 50' CC · 1', 2', 3', 2', 1' a 180 p/m · 90" suave	DESCANSO			DESCANSO
FÍSICO	DESCANSO	20/15/12/10 REPT · Pres Banca · Split · Jalón al Pecho · Cuádriceps · Elev Laterales · Femoral · Curl Biceps · Ext Triceps	DESCANSO	20/15/12/10 REPT · Contractora · Split Lateral · Polea Gironda · Prensa · Pájaro · Femoral · Biceps Alterno · Patada Triceps	DESCANSO		



TRAINING PLAN by TAYMORY

18.12.2017-24.12.2017



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SWIM	TÉCNICA/AE M · 400 (50c-50 esp) · 3x100 tracción/20" · 3x100 axilas/20" · 4x250 c/5'30" · 200 NADO	DESCANSO	TÉCNICA/AE M · 400 (50c-50 esp) · 3x100 pto mto/20" · 3x100 puños/20" · 6x200 c/4'30" · 200 NADO	DESCANSO	VELOCIDAD/TÉCNICA · 400 (75c-25esp) · 12x50/30" (Crol, palas, aletas, axilas) · 20x50 c/1'15" · 200 NADO	DESCANSO	
BIKE	DESCANSO	SERIES LARGAS · 1H 30' Carretera · 2x20' a 130-140 p/m REC 5'	DESCANSO		DESCANSO		FONDO · 3H Montaña Cómodo, apretando en las subidas (130-172 p/m)
RUN	DESCANSO		FARTLECK · 50' CC · 1', 2', 3', 2', 1' a 180 p/m · 1' suave	DESCANSO	RITMO · 1H CC · 30' a 4'40"	DESCANSO	
FÍSICO	DESCANSO	20/15/12/10 REPT · Pres Banca · Split · Jalón al Pecho · Cuádriceps · Elev Laterales · Femoral · Curl Biceps · Ext Triceps	DESCANSO	20/15/12/10 REPT · Contractora · Split Lateral · Polea Gironda · Prensa · Pájaro · Femoral · Biceps Alterno · Patada Triceps	DESCANSO		



TRAINING PLAN by TAYMORY

25/12/2017-31/12/2017



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SWIM	TÉCNICA/AE M · 400 (50c-50 esp) · 3x100 tracción/20" · 3x100 axilas/20" · 20x50 c/1'15" · 200 NADO	DESCANSO	TÉCNICA/AE M · 400 (50c-50 esp) · 3x100 pto mto/20" · 3x100 puños/20" · 4x250 c/5'30" · 200 NADO	DESCANSO	VELOCIDAD/TÉCNICA · 400 (75c-25esp) · 12x50/30" (Crol, palas, aletas, axilas) · 6x200c/4'30" · 200 NADO	DESCANSO	
BIKE	DESCANSO	SERIES LARGAS · 1H 30' Carretera · 3x16' a 130-140 p/m REC 4'	DESCANSO	SERIES CORTAS · 1H 30' Carretera · 6x2' a 150-157 p/m REC 1'	DESCANSO		FONDO · 3H Montaña Cómodo, apretando en las subidas (130-172 p/m)
RUN	DESCANSO		FARTLECK · 50' CC · 1', 2', 3', 2', 1' a 180 p/m · 90" suave	DESCANSO	RITMO · 1H CC · 30' a 4'40"	DESCANSO	
FÍSICO	DESCANSO	3X20 REPT · Pres Banca · Split · Jalón al Pecho · Cuádriceps · Elev Laterales · Femoral · Curl Biceps · Ext Triceps	DESCANSO	3X20 REPT · Constructora · Split Lateral · Polea Gironda · Prensa · Pájaro · Femoral · Biceps Alterno · Patada Triceps	DESCANSO		

