

# TRAINING PLAN

1.1.18 - 7.1.18



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SWIM	<b>TÉCNICA/AE M</b> · 400 (50c-50 esp) · 4x100 tracción/20" · 4x100 axilas/20" · 10x100 c/2'30" · 200 NADO	DESCANSO	<b>TÉCNICA/AE M</b> · 400 (50c-50 esp) · 4x100 pto mto/20" · 4x100 puños/20" · 20x50 c/1'15" · 200 NADO	DESCANSO	<b>VELOCIDAD/TÉCNICA</b> · 400 (75c-25esp) · 12x50/30" (Crol, palas, aletas, axilas) · 4x250c/5'30" · 200 NADO	DESCANSO	
BIKE	DESCANSO		<b>SERIES CORTAS</b> · 1H 30' Carretera · 8x2' a 150-157 p/m REC 1'		DESCANSO		<b>FONDO</b> · 3H Montaña Cómodo, apretando en las subidas (130-172 p/m)
RUN	<b>FONDO</b> · 1H 15' CC (Cómodo)	DESCANSO	<b>FARTLECK</b> · 50' CC · 3' 1'; 3'; 1'; 3' a 180 p/m · 2' suave	DESCANSO	<b>RITMO</b> · 1H CC · 30' a 4'40"	DESCANSO	
FÍSICO	DESCANSO		DESCANSO		<b>3X20 REPT</b> · Constructora · Split Lateral · Polea Gironda · Prensa · Pájaro · Femoral · Biceps Alterno · Patada Triceps	DESCANSO	
	<b>3X20 REPT</b> · Pres Banca · Split · Jalón al Pecho · Cuádriceps · Elev Laterales · Femoral · Curl Biceps · Ext Triceps						



# TRAINING PLAN

8.1.18 -14.1.18



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SWIM	DESCANSO	DESCANSO	<b>TÉCNICA/AE M</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 400 (50c-50 esp)</li> <li>· 4x100 pto mto/20"</li> <li>· 4x100 puños/20"</li> <li>· 20x50 c/1'05"</li> <li>· 200 NADO</li> </ul>	DESCANSO	<b>VELOCIDAD/TÉCNICA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 400 (75c-25esp)</li> <li>· 12x50/30" (Crol, palas, aletas, axilas)</li> <li>· 4x250c/5'15"</li> <li>· 200 NADO</li> </ul>	DESCANSO	DESCANSO
BIKE	DESCANSO	<b>SERIES LARGAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 2H Carretera</li> <li>· 10x2' a 150-157 p/m REC 1'</li> </ul>	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	<b>FONDO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 3H 30' Montaña</li> <li>· Cómodo, apretando en las subidas (130-172 p/m)</li> </ul>
RUN	DESCANSO	DESCANSO	<b>FARTLECK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 1H' CC</li> <li>· 3', 1', 3', 1', 3' a 180 p/m</li> <li>· 90" suave</li> </ul>	DESCANSO	DESCANSO	<b>RITMO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 1H' CC</li> <li>· 35' a 4'40"</li> </ul>	DESCANSO
FÍSICO	DESCANSO	<b>3X20 REPT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pres Banca</li> <li>· Split</li> <li>· Jalón al Pecho</li> <li>· Cuádriceps</li> <li>· Elev Laterales</li> <li>· Femoral</li> <li>· Curl Biceps</li> <li>· Ext Triceps</li> </ul>	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	<b>3X20 REPT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Contractora</li> <li>· Split Lateral</li> <li>· Polea Gironda</li> <li>· Prensa</li> <li>· Pájaro</li> <li>· Femoral</li> <li>· Biceps Alterno</li> <li>· Patada Triceps</li> </ul>	DESCANSO



# TRAINING PLAN

15.1.18 - 21.1.18



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
SWIM	<b>TÉCNICA/AE M</b> · 400 (50c-50 esp) · 3x100 tracción/20" · 3x100 axilas/20" · 4x250 c/5'15" · 200 NADO	DESCANSO		<b>VELOCIDAD/TÉCNICA</b> · 400 (75c-25esp) · 12x50/30" (Crol, palas, aletas, axilas) · 6x200c/4'15" · 200 NADO	DESCANSO		<b>NADAR MAR</b> 30-40' nado continuo	DESCANSO
BIKE	DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO		<b>FONDO</b> · 3H Montaña Cómodo, apretando en las subidas (130-172 p/m)	
RUN	DESCANSO		DESCANSO		<b>RITMO</b> · 1H CC · 35' A 4'40"	DESCANSO		
FÍSICO	<b>3X20 REPT</b> · Pres Banca · Split · Jalón al Pecho · Cuádriceps · Elev Laterales · Femoral · Curl Biceps · Ext Triceps	<b>FARTLECK</b> · 1H CC · 3', 1', 3', 1', 3' a 180 p/m · 1' suave	DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO	



# TRAINING PLAN

22.1.18 - 28.1.18



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SWIM	<b>NADAR MAR</b> 30-40' nado continuo	DESCANSO	<b>TÉCNICA/AE M</b> · 400 (50c-50 esp) · 3x100 pto mto/20" · 3x100 puños/20" · 6x200 c/4'10" · 200 NADO	DESCANSO	<b>VELOCIDAD/TÉCNICA</b> · 400 (75c-25esp) · 12x50/30" (Crol, palas, aletas, axilas) · 20x50 c/1' · 200 NADO	DESCANSO	
BIKE	DESCANSO	<b>FONDO</b> · 2H Carretera · ver circuito	DESCANSO	<b>SERIES CORTAS</b> · 2H Carretera · 8X3' a 150-157p/m REC 2'	DESCANSO		<b>FONDO</b> · 2H 30' Montaña Cómodo, apretando en las subidas (130-172 p/m)
RUN	<b>FONDO</b> · 1H 25' CC (Cómodo)	DESCANSO	<b>FARTLECK</b> · 1H CC · 1', 3', 3', 3', 1' a 180 p/m · 2' suave	DESCANSO	<b>RITMO</b> 1H CC 40' a 4'40"	DESCANSO	
FÍSICO	DESCANSO		<b>3X20 REPT</b> · Constructora · Split Lateral · Polea Gironda · Prensa · Pájaro · Femoral · Biceps Alterno · Patada Triceps		DESCANSO		

