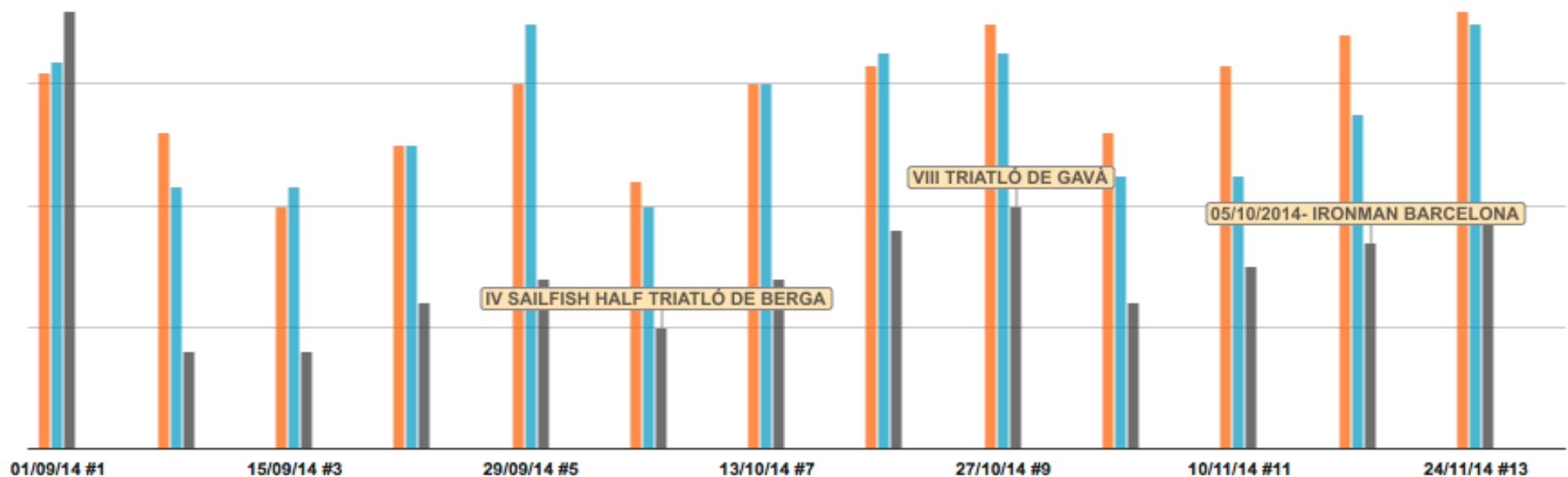


PROGRAMACIÓN DE ENTRENAMIENTOS

MACROCICLO



ZONAS DE ENTRENAMIENTO

TRATLETA	RUNNING	NATACIÓN	BICI
XXXXXXXXXXXXXX	1000mts	100mts	100%FC
	3:56'	1:11'	199

TABLA DE ZONAS DE ENTRENAMIENTO

TABLA DE ZONAS DE ENTRENAMIENTO RUNNING

	300	400	500	800	1000	
A6 100%	1 : 19	1 : 45	2 : 12	3 : 30	4 : 23	A6
A5 95%	1 : 23	1 : 51	2 : 18	3 : 41	4 : 37	A5
A4 90%	1 : 28	1 : 57	2 : 26	3 : 54	4 : 52	A4
A3 85%	1 : 33	2 : 4	2 : 35	4 : 8	5 : 9	A3
A3 80%	1 : 39	2 : 12	2 : 44	4 : 23	5 : 29	A3
A2 75%	1 : 45	2 : 20	2 : 55	4 : 41	5 : 51	A2
A2 70%	1 : 53	2 : 30	3 : 8	5 : 1	6 : 16	A2
A1 65%	2 : 1	2 : 42	3 : 22	5 : 24	6 : 45	A1
A1 60%	2 : 12	2 : 55	3 : 39	5 : 51	7 : 18	A1

TABLA DE ZONAS DE ENTRENAMIENTO NATACIÓN

	50	100	200	400	500	800	1000	
A6 100%	0:36	1:11	2:22	4 : 44	5:55	9:28	11:50	A6
A5 95%	0:37	1:15	2:29	4 : 59	6:14	9:58	12:27	A5
A4 90%	0:39	1:19	2:38	5 : 16	6:34	10:31	13:9	A4
A4 85%	0:42	1:24	2:47	5 : 34	6:58	7:54	13:55	A4
A3 80%	0:44	1:29	2:57	5 : 55	7:24	11:50	14:47	A3
A3 75%	0:47	1:35	3:9	6 : 19	7:53	12:37	15:47	A3
A2 70%	0:51	1:41	3:23	6 : 46	8:27	13:31	16:54	A2
A2 65%	0:55	1:49	3:38	7 : 17	9:6	14:34	18:12	A2
A1 60%	0:59	1:58	3:57	7 : 53	6:48	15:47	19:43	A1

ZONAS DE ENTRENAMIENTO BICI

		Freq.	
A6	100%	199	A6
A5	95%	189	A5
A4	90%	179	A4
A3	85%	169	A3
A3	80%	159	A3
A2	75%	149	A2
A2	70%	139	A2
A1	65%	129	A1
A1	60%	119	A1

PROGRAMACIÓN DE ENTRENAMIENTOS

MICROCICLO

Lunes 01-set-14	Martes 02-set-14	Miércoles 03-set-14
Running Carrera Continua Total: Ritmo: Tiempo: 18 km 4'31" A3 1h21'18" Estiramientos Piernas (5)	Natación Calentamiento Total: Estilo: Ritmo: Tiempo: 200 m Crol 2'15" A1 04'30" Natación Técnica Crol Remada 1 25 remada 1 + 25 crol 4 x 50 m. A3 2'00" 01' 10" Drill Crol 25 mts Crol 2-1 + 25 crol 4 x 50 m. A3 2'00" 01' 10" Pies de crol Con tubo 8 x 25 m. A1 2'32" 38" 10" Natación Series Crol 5 x 200 m. A3 1'35" 03'10" 30" Crol con palas 15 x 100 m. A3 1'30" 01'30" 15"	Bicicleta Bici en Rodillo 1 x 60 km. A2 130 Tiempo: Total: 60 km Hipopresivos Estáticos (4) Dinámicos (1) Musculación Piernas (4) Tren Superior (4) Estiramientos Tren Superior (1) Piernas (4)
Jueves 04-set-14 Natación Calentamiento Total: Estilo: Ritmo: Tiempo: 200 m Crol 2'14" A1 04'28" Natación Series Crol 1 x 750 m. A3 1'30" 11'15" Crol con palas 5 x 400 m. A4 1'21" 05'24" 45" Natación Vuelta a la calma Total: Estilo: Ritmo: Tiempo: 100 m Crol 2'17" A1 02'17" Hipopresivos Estáticos (4) Dinámicos (1)	Viernes 05-set-14 Running Fartlek 2 km. A2 5'09" 10'18" 3 km. A2 4'46" 14'18" 4 km. A2 5'16" 21'04" 4 km. A2 4'39" 18'36" Estiramientos Piernas (5)	Sábado 06-set-14 Descanso
		Domingo 07-set-14 Bicicleta Rodar Total: Fr.Card.: 120 km 130 A2

ENTRENAMIENTO FUERZA

TRABAJO COMPENSATORIO

