

# PROGRAMACIÓN DE ENTRENAMIENTOS

## MICROCICLO

Lunes 15- Dic- 14

**Running Entrenamiento Series2**

2 x 0.8 km.	A4	3'50"	03'04"
4 x 0.4 km.	A4	3'40"	01'28"
3 x 0.2 km.	A5	3'30"	42"
1 x 1 km.	A4	3'40"	03'40"

Total: **4.8 km**  
 Ritmo: 3'43"  
 Tiempo: 00:17:46

Martes 16- Dic- 14

**Natación Calentamiento**

Total: Estilo: Ritmo: Tiempo:  
 200 m Crol 2'15" A1 04'30"

**Natación Técnica**

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 40 m. A3 2'00" 48" 10"

Pies de crol Con tubo  
 8 x 25 m. A1 2'32" 38" 10"

**Natación Series**

Crol  
 4 x 200 m. A2 1'50" 03'40" 30"

Crol con palas  
 8 x 50 m. A3 1'30" 45" 15"

**Natación Vuelta a la calma**

Total: Estilo: Ritmo: Tiempo:  
 100 m Crol 2'15" A1 02'15"

Miércoles 17- Dic- 14

Hipopresivos Dinámicos

Trabajo de fuerza

Estiramientos

Jueves 18- Dic- 14

**Natación Calentamiento**

Total: Estilo: Ritmo: Tiempo:  
 200 m Crol 2'14" A1 04'28"

**Natación Series**

Crol  
 1 x 750 m. A2 2'02" 15'08"

Crol con palas  
 3 x 400 m. A2 1'49" 07'16" 45"

**Natación Vuelta a la calma**

Total: Estilo: Ritmo: Tiempo:  
 100 m Crol 2'17" A1 02'17"

Viernes 19- Dic- 14

**Running Fartlek**

2 km.	A2	5'09"	10'18"
2 km.	A2	4'46"	09'32"
2 km.	A2	5'16"	10'32"
4 km.	A2	4'39"	18'36"

Estiramientos

Sábado 20- Dic- 14

**Bicicleta Rodar 2**

1 x 30 km.	A2	130
1 x 10 km.	A3	140

Tiempo: Total:  
**40 km**

Domingo 21- Dic- 14

Descanso