

## Periodo transitorio temporada 18-19

### IDEAS CLAVES:

- Trabajo de gimnasio tanto a nivel de tren superior como a nivel tren inferior (1-2 días en semana)
- 2-3 días de carrera a pie, donde primen los ritmos cómodos (50-60% intensidad), trabajo de técnica de carrera, trabajo de cuestas y algo de HIIT.
- 1-2 días de bici, principalmente fin de semana (prefiero BTT por aquello del tráfico en estos días de fiesta). Salida de duración intermedia (1,5h-2,5h) y a intensidad cómoda (la técnica en BTT ayuda y mucho).
- 2-3 días de natación, fundamental en esta época del año. Mucho trabajo de técnica, muchísimo!!! Y también series largas a ritmo controlado intentando extrapolar lo trabajado en la parte técnica de la sesión.
- Intentar acumular en la semana sobre los 5-6k de NATACION, 30-35km CARRERA y 70-100km BICI.

### TRABAJO DE GYM

- Centrar la atención sobre todo en SENTADILLA, PRENSA, FEMORAL y GEMELO (posibilidad de añadir otros como tijeras, multisaltos, extensión cuádriceps, etc..)
- Peso liviano/comodo en las primeras sesiones
- 20-25 repeticiones y 3-4 series de cada ejercicio
- 60-70seg descanso entre ejercicios y 40-45seg entre series.

### NATACION

- Trabajo de técnica dividido en POSICION CORPORAL / BRAZADA / PIES (adjunto archivo pdf)
- Tocar en cada sesión algún ejercicio de cada parte
- Hacer 2-3 repeticiones de cada ejercicio durante 50-100m
- Descanso completo con el objetivo de poder focalizar la atención correctamente en el ejercicio.
- Ayuda de aletas para ejercicios más complejos
- Intentar sumar entre 1500 y 2200m en cada sesión aproximadamente.
- Uso de palas y camiseta como forma de trabajar con "lastre"

### BICI

- Salidas cómodas y aerobias.
- Trabajar un poco la técnica en BTT (ayudará luego a la carretera)
- Salidas grupales con el fin de hacer el entrenamiento más ameno
- Salidas entre 1h30 y 2h30

## CARRERA

- Trabajo aerobico y ritmos comodos.
- Cuestas cortas y medias (entre 30seg y 2min) a ritmos controlado
- HIIT (trabajo intenso con esfuerzos cortos y fuertes (45seg – 90seg) y recuperación incompleta (relación 1-1 con respecto al trabajo)
- Tecnica basica (skipping, zancada, desplazamientos laterales, talon al culo, etc...)

## EJEMPLO DE SEMANA

<b>L</b>	<b>M</b>	<b>X</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	<b>D</b>
<i>NATACION + CARRERA</i>	<i>GYM + BICI</i>	<i>NATACION + CARRERA</i>	<i>GYM + CARRERA</i>	<i>NATACION</i>	<i>BICI</i>	<i>BICI O CARRERA</i>



MIGUE GONZALEZ

magtraining@hotmail.com