

Entrenamiento General

Semana 3

Durante las dos semanas anteriores hemos establecido una resistencia base, que seguiremos trabajando a la par de que incrementamos la fuerza y resistencia general. Tengamos en cuenta que la repetición y la constancia son la base de un entrenamiento exitoso.



	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
Tiempo	1h 45 min.	2h	2h	2h 45 min.	3h 30 min.
Relaciones	52-53 x 17	34-39x21	53 x 17	39 x 19	libre
Terreno	—	~	—	~	~
Frecuencia Cardíaca	60 - 65 %	70 - 75 %	60 - 65 %	70 - 75 %	75 - 80 %
		1 tramo x 4 km.		2 subidas x 5 km.	1 subida x 8 km.