

*Semana del 09 al 15/05*

*Ale  
"Tiburón"*

## Triatlón (con cabeza)



LUNES

DESCANZO

MARTES

15'cto + 6 x 1000 metros 3 a 5:00 m/km y 3 a 4:50 m/km Pausa 1:30' Rec: 10'

MIÉRCOLES

Gym

2:00 horas cadencia alta todo suave ¡!

JUEVES

10'cto 3x200 metros Pausa de 1'  
3 x 400 metros pausa de 1:30'  
2x 800 metros pausa de 2'  
Rec: 10'

VIERNES

1:30 horas Subida cuesta de Brochero 3 veces

SABADO

80 minutos terreno variado de los cuales 15 cto y 50' a buen ritmo

DOMINGO

3:30 hs terreno variado cadencia alta

TOTAL

