

NOMBRE:
TEMPORADA 2008-2009

DIAS	1	2	3	4	5	DIAS	
SEMANAS						SEMANAS	
FASE 1	1	3h Rodar Z1 llano Rpm: ligero	Gimnasio -A	3h, rodar Z1-Z2 en progresión llano-ondulado	Gimnasio B	3-4h rodar cómodo Z1	02-feb
	2	3h Rodar Z1 llano Rpm: ligero	Gimnasio -A	3h, rodar Z1-Z2 en progresión llano-ondulado	Gimnasio B	3-4h rodar cómodo Z1	09-feb
	3	3h Rodar Z1 llano Rpm: ligero	Gimnasio -A	3h, rodar Z1-Z2 en progresión llano-ondulado	Gimnasio B	3-4h rodar cómodo Z1	16-feb
	4	3h Rodar Z1 llano Rpm: ligero	Gimnasio -A	3h, rodar Z1-Z2 en progresión llano-ondulado	Gimnasio B	3-4h rodar cómodo Z1	23-feb
FASE 2	5	3h, rodar Z1-Z2 en progresión llano-ondulado	Gimnasio -A	2h, puertos 15+10+15min Z1-Z2-Z1	Gimnasio B	4h rodar cómodo Z1	02-mar
	6	3h, rodar Z1-Z2 en progresión llano-ondulado	Gimnasio -A	2h, puertos 15+15+15min Z1-Z2-Z1	Gimnasio B	4h rodar cómodo Z1	09-mar
	7	3h, rodar Z1-Z2 en progresión llano-ondulado	Gimnasio -A	2h, puertos 15+20+15 Z1-Z2-Z1	Gimnasio B	4h rodar cómodo Z1	16-mar
	8	3h, rodar Z1-Z2 en progresión llano-ondulado		2h, puertos 15+20+15 Z1-Z2-Z1	Gimnasio B	4h rodar cómodo Z1	23-mar
FASE 3	9	3h llano- 2puertos (15'Z2-5'Z3)	Gimnasio -A	4h rodar cómodo Z1	Gimnasio B	3,30h rodar - 2series llano(20'Z1- 10'Z2-5'Z3)	30-mar
	10	3h llano- 2puertos (15'Z2-5'Z3)	Gimnasio -A	4h rodar cómodo Z1	Gimnasio B	3,30h rodar - 2series llano(20'Z1- 10'Z2-5'Z3)	06-abr
	11	3h llano- 2puertos (15'Z2-5'Z3)	Gimnasio -A	4h rodar cómodo Z1	Gimnasio B	3,30h rodar - 3series llano(20'Z1- 10'Z2-5'Z3)	13-abr
	12	3h llano- 2puertos (15'z2-5'z3)	Gimnasio -A	2h, soltar y recuperar		3,30h rodar - 3series llano(20'Z1- 10'Z2-5'Z3)	20-abr

ZONAS DE ENTRENAMIENTO

Z0-AER	<117ppm
Z1-AEL	117-136ppm
Z2-AEM	136-156ppm
Z3-AEI	156-175ppm
Z4-CAE	175-185ppm
Z5-PAE	>185ppm