

Entrenamiento cadetes desarrollo de técnica y umbral aeróbico.

Rojo entreno exclusivo cadetes y juveniles

Lunes 3 Piragua 9km 3km cal+ (3x2000 Uo)1´ Pesas	Miércoles 5 Piragua 8km 3kmcal+ 2(5x200U1/2´)+ 3km U0 Correr 30´ (2x15´/1´rec) Uo	Viernes 7 Piragua 10km 3km calentamiento +2((1x1500Uo/2´rec)+(1x1500u1/2´rec))+ 1km recuperación con 3 salidas Atención a la técnica Pesas	Sábado 8 Piragua 10km 3km cal+(3x2000mUo/1´rec)+ 1km recuperación con 3 salidas. Domingo regata del pilar. No hay natación.
Lunes 10 Correr 45´ (3x15´Uo)1´rec. Pesas	Miércoles 12 Piragua 1km cal+ (2x5000uo/3´) Correr 25´ 25´ ritmo Uo	Viernes 14 Piragua 10´5km 3 cal+(3x2500U0/1´rec) minuto 1,5,10 un minuto U1. Pesas	Sábado 15 Piragua 11km 3 km cal+(4x2000Uo,U1,Uo,U1/1´rec) Natación
Lunes 17 Correr 40´ 40´ritmo Uo Pesas	Miércoles 19 Natación Correr 30´ 30´ritmo Uo	Viernes 21 Piragua 12km 3km cal+3(1500Uo+1000U1+500U0) No hay recuperación Pesas	Sábado 22 Piragua 10km 3km cal+(3x2000mUo 500 finales U1/1´rec)+ 1km recuperación con 3 salidas. Domingo regata logroño

Piragua U0	32 km
Piragua U1	5 km
Pir.total seman	37 km
correr	60´
Total correr	60´
nadar	1 d
Total nadar	1 d
Piragua anual	37 km
Piragua U0	28,5 km
Piragua U1	4,6 km
Pir.total seman	22,1 km
correr	70´
Total correr	130´
nadar	2d
Total nadar	3d
Piragua anual	59´1
Piragua U0	17,5 km
Piragua U1	4,5 km
Pir.total seman	22 km
correr	70´
Total correr	200´
nadar	1d
Total nadar	4d
Piragua anual	81,1 km

Relación ritmos – paladas. (no trabajar por debajo de las paladas minuto marcadas en los ritmos).

U0 – 60-65pal/min. Son 15-16 paladas cada 15”.

U1 – 70-75pal/min. Son 18 paladas por cada 15”.

Todos los calentamientos en agua constarán de un pequeño calentamiento articular en el embarcadero de 5´ + una pirámide de 40-30-20-10 Paladas en progresivo.