SEMANA 32_2	SEMANA 6-12 MAYO						
	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado	domingo
horario	06/05/19	07/05/19	08/05/19	09/05/19	10/05/19	11/05/19	12/05/19
10h-11.30h	CARRERA:50minz2	2H BICI CON 4X (5MIN RITMO COMP 2MIN SUAVE)	CARRERA:20min z2 +10 (1min z5 1minz3) + 5min z2 LOS DE AGUILAS SOLO 5 VECES	**CAL 15MIN + 10X50PROG+5X1000 RITMO COMP-5SG REC 1MIN 30" LOS DE AGUILAS SOLO 2 O 1 DEPENDIENDO SENSACIONES**	400 variado+ 400 (50 PUNTO MUERTO 50 1 BRAZO 50 AXILA 50 NADO) + 300 (50 CADA 3 50 NORMAL) + 300 NADO TUBA AEL+ 500 LOCOMOTOR (25F25S 50F50S 75F 75S 100F 100S) + 200 (25 MARIPOSA 75 SUAVE OTRO ESTILO) + 100 SUAVE	3h de bici en grupo con alguna subida entre 4-6km	
12-15-13,15	400 cal + 400 (50puños 50 1 brazo 100 nado) + 400 (100 PALA ALETA ALTERNA 100 CONTRARIO 100 TODO 100 SIN)+300 LOCOMOTOR+ 4X100 AEM REC 15" +300 LOCOMOTOR +100 SUAVE	NEOPRENO: 400 cal+ 6X50 PROGRESIVOS 1-3 REC 20" +12X100 PROG 1-3 REC 20" +3X25 AEI CON TRANSICION EL ULTIMO+ 200 suave sin neopreno		400 CAL + 400 REMADAS+ 400 ALETAS (50 BRAZO EN L 50 CREMALLERA 100 NADO AEL) + 400 TUBA AEL + 400 PALAS AEL + 8X25 AEI REC 15" + 100 SUAVE	ENTRENO RODILLO (CUALQUIER DIA): 10mi z2+4X(5MIN RITMO COMP 1MIN FUERTE 2MIN SUAVE)+10min z2		
OBSERVACIONES							

*No presencial (sin entrenador)