

SEMANA 4

OCTUBRE

PRESENCIAL NO PRESENCIAL COMPETICIÓN EQUIPO CON ENTRENADOR

DEPORTE	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 04	SÁBADO 05	DOMINGO 06
NATACIÓN	200 crol 200 no crol 8x100 (50 remdada-50 crol resp. c/3) Técnica braza 100s	200 variado 3x100 aletas y tabla (50pn crol+50 crol deslizando) 30" 3x100 palas y pull (50br crol+50 crol deslizando) 100 crol palas y aletas ritmo 100 crol aletas ritmo 100 crol fuerte 100 suave		200 variado 400 crol (100s-100f) resp. c/3 Técnica mariposa con aletas		Entreno con neopreno. Diferencias de nado y como ponerlo y quitarlo en competición	
CICLISMO			Salida desde soto presa del Atazar. 90Km			Salida mtb o carretera 3h (30'z2-10'z3-5'z4)x4 Sábado o domingo	
CARRERA A PIE	(15'z2-4'z3-1'z4)x2+10'z2 50min total				15'z2 4x800 80% 1' 15' z2	Carrera 10k Alcobendas (no entra en la programación, solo informativo de que yo voy a hacerla)	
FUERZA		Fuerza resistencia Todos grupos principales 2 ejercicios 3x15 repeticiones poco peso		Fuerza resistencia Todos grupos principales 2 ejercicios 3x15 repeticiones poco peso			

