

SEMANA 5

OCTUBRE

PRESENCIAL NO PRESENCIAL COMPETICIÓN EQUIPO CON ENTRENADOR

DEPORTE	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10	SÁBADO 11	DOMINGO 12
NATACIÓN	200 crol 200 no crol Técnica braza+ Respiración bilateral 100s	200 variado 3x100 aletas y tabla (50pn crol+50 crol deslizado) 30" 3x100 palas y pull (50br crol+50 crol deslizado) 100 crol palas y aletas ritmo 100 crol aletas ritmo 100 crol fuerte 100 suave		200 variado Técnica de volteos 400 crol (100s- 100f) resp. c/3	400 variado 4x100 técnica 2x50f-2x100r- 200s-2x100r- 2x50f 20" Relevos		
CICLISMO				Sala bici por determinar		Salida mtb o carretera 3h (30'z2- 10'z3-5'z4)x4 Sábado o domingo	
CARRERA A PIE	(15z2-5z3)x2+10z2 50min total		10'z2 8x400 técnica+suave 4x400 (100s- 100r-100f-100mf) 1' 5'z2		1h z2		
FUERZA		Fuerza resistencia Todos grupos principales 2 ejercicios 3x15 repeticiones poco peso		Fuerza resistencia Todos grupos principales 2 ejercicios 3x15 repeticiones poco peso			

