

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			

