

SEMANA 7

NOVIEMBRE

PRESENCIAL **NO PRESENCIAL**

DEPORTE	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SÁBADO 25	DOMINGO 26
NATACIÓN	21:00 Colegio Gredos 200 variado 5x100 técnica 4x100 resp. Cada 3 ritmo 10" 4x100 aletas 20" patada vertical 4x25 al 100% 40" 100 suave	21:00 Colegio Gredos 400 crol (100f-100s) 4x100 remadas 3x200 crol 70% 15" 100 suave		21:00 Colegio Gredos 200 estilos 4x100 piernas (1a de cada estilo) 4x100 crol aletas brazos cámara lenta 100 resp. c/3 100 resp. c/lado Relevos	21:00 Colegio Gredos 200 crol-200 Repaso flotación+flotación 2 2x25-2x50-2x100 f 30" 8x25 parejas 200 suave		
CICLISMO						Salida MTB Habilidades	
CARRERA A PIE	19:50 Colegio Gredos 40' (5z2-5z3)x4		20:05 Pista Moratalaz 10'z2 4x diagonales césped 2x400 técnica 4x400 prog. por parejas/trios 5' z2		19:50 Colegio Gredos 40' (10z2-10z3)x2		
FUERZA		Fuerza resistencia Todos grupos principales 2 ejercicios 3x15 repeticiones poco peso		Fuerza resistencia Todos grupos principales 2 ejercicios 3x15 repeticiones poco peso		!!!CENA!!!	

