

SEMANA 7

NOV/DIC

PRESENCIAL **NO PRESENCIAL**

DEPORTE	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01	SÁBADO 02	DOMINGO 03	
NATACIÓN	21:00 Colegio Gredos 200 variado 4x100 remadas TUBA 3x100 pn aletas 10" 3x100 br pull palas20" 1x100 4x50 40" 8x25 40" 200 suave	21:00 Colegio Gredos 200 variado 6x100 tec espalda y mariposa aletas 3x50 crol resp c/3 20" plancha 3x50 crol resp. c/lado plancha oblicuos 4x50 prog. Crol 20" 100 suave		21:00 Colegio Gredos 200 estilos 250 crol aletas (entrada) 250 crol palas (codo alto) 250 crol palas y aletas (recobros) 4x25 paralelos 100%1 4x25 a pies 100% 1' 200 variado		21:00 Colegio Gredos 200 crol-200 Repaso flotación+flotación 2 2x25-2x50-2x100 f 30" 8x25 parejas 200 suave		
CICLISMO							Salida MTB Zona Rivas	
CARRERA A PIE	19:50 Colegio Gredos 15'Z2 4Xcuestas prog. 4xcuestas reg. 2xcuestas 90% 10'Z2		20:05 Pista Moratalaz 10'z2 2x400 técnica pisada 20' técnica escalera y conos 2-4x400 prog. porparejas/trios 5' z2		19:50 Colegio Gredos 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				

