

SEMANA 9

# DICIEMBRE

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 +20" patada vertical aletas. -25-50-100-100-50-25 80% 20" crol -4x 20" patada 100%+25 crol al 100% 40" -100 suave	21:00 Colegio Gredos -100 varado -4x200 crol aletas técnica -4x50 crol+7 flexiones -4x50 libre+10 sentadillas -4x50 estilos+20" plancha 100 suave	<b>PISCINA CERRADA</b>	<b>PISCINA CERRADA</b>	<b>PISCINA CERRADA</b>	<b>PISCINA CERRADA</b>	<b>PISCINA CERRADA</b>
CICLISMO			10:30 Rotonda del cementerio Circuito ecodumad (San Agustí del Guadalix)		Salida corta de 1h aprox de duración (10'z2-40'z3-10'z2)		<b>SALIDA EN BICI A ELEGIR (ENTRE 2H-3H)</b> Ritmo uniforme z2-z3
CARRERA A PIE	19:50 Colegio Gredos 50' (5z2-5z3)x5		<b>PISTA CERRADA</b>	10' z2 5x800 al 80% 1' 5'z2	50' (15'z2-5'z4-15'z2-5'z4-10'z2)		
FUERZA		Fuerza resistencia Todos grupos principales 2 ejercicios 3x15 repeticiones poco peso		Fuerza resistencia Todos grupos principales 2 ejercicios 3x15 repeticiones poco peso			

