

SEMANA 11

DICIEMBRE

DEPORTE LUNES 18 MARTES 19 MIÉRCOLES 20 JUEVES 21 VIERNES 22 SÁBADO 23 DOMINGO 24 LUNES 25

NATACIÓN	21:00 Colegio Gredos 200 Estilos 3x200 crol palas tracción fuerte 20" 3x200 crol aletas Deslizando 15" Saltos de cabeza	21:00 Colegio Gredos 200 variado 5x50 técnica tuba Volteos y salidas 10x50 crol al 100% 1'		21:00 Colegio Gredos COMPETICIÓN 50X100 +CERVERZAS!	21:00 Colegio Gredos 400 variado Pirámide aeróbica: 4x50-2x100-2x200-2x100-4x50 opcional aletas z2 10"		DESCANSO	
CICLISMO		Para los que sean más duatletas en vez de natación: 1h'30 intentando mantener z3		Los que no compiten: Salida en bici libre o tirada suave de carera a pie de 1h		SALIDA EN BICI MTB PENDIENTE DE DECIDIR (SE ACEPTAN PROPUESTAS)	DESCANSO	10:00 Dados Salida bici carretera para tomar churros con chocolate en San Martín
CARRERA A PIE	19:50 Colegio Gredos 30'z2 15'z3 Opcional los de Aranjuez		Pista Moratalaz 20:00 10' z2 Ejercicios agilidad más cambios de ritmo		19:50 Colegio Gredos 1H Z2		DESCANSO	
FUERZA		Fuerza resistencia		Fuerza resistencia			DESCANSO	

PRESENCIAL NO PRESENCIAL

