

SEMANA 12

# DICIEMBRE

PRESENCIAL **NO PRESENCIAL**

DEPORTE	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SÁBADO 30	DOMINGO 31
NATACIÓN		21:00 Colegio Gredos YA CAMBIADOS!! TENEMOS ATES LA PISCINA 400 (100crol-100estilos) 5X100 Técnica crol aletas/tuba 4x100 progresivas 20" 5x50 crol palas tracción 20" 5x100 cada 100 mejor tiempo. 200 suave	<b>Posible entreno (a falta de confirmación)</b> 21:00 Colegio Gredos YA CAMBIADOS YA QUE PODEMOS ENTRAR ANTES.	21:00 Colegio Gredos YA CAMBIADOS YA QUE PODEMOS ENTRAR ANTES. <b>PASE GRATIS POR NAVIDAS ESPECIAL AGUAS ABIERTAS</b>	<b>Opcional</b> 400 variado 200m remadas variadas 6x100 (impares crol fuerte/pares no crol suave) 15" 3x200 crol aletas (50 Suave/50 ritmo/ 50 fuerte/ 50 muy fuerte) 30" 200 suave	<b>Opcional (posible lluvia)</b> 400 variado 400 crol aletas z2 400 crol palas Palas z2 3x100 al 80% 40" 3x50 al 90% 30" 4x24 al 100% 20" 200 suave <b>SALIDA EN BICI A ELEGIR (ENTRE 2h y 3h con cambios de ritmo) 15'z2-15'z3</b>	
CICLISMO	10:00 Polideportivo  Salida bici carretera para tomar churros con chocolate en San Martín		<b>PODEMOS HACER CUALQUIER DÍA TIRADA LARGA DE BICI A RITMO</b>				
CARRERA A PIE	<b>PISTA CERRADA HASTA DÍAS 8 DE ENERO</b>		COLEGIO GREDOS 20:00 10' z2 Escalera: 8' (1'z2-30"z3) 12' (1'z2-1'z3-1'z4) 3x800 al 80% 1' 5'z2	20:15 Colegio Gredos 30' z3/z4	<b>1h z2</b>		<b>10km libres (ya sea carrera o entrenamiento)</b>
FUERZA							

