

SEMANA 13

ENERO

DEPORTE	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SÁBADO 6	DOMINGO 7
NATACIÓN		21:00 GREDOS YA CAMBIADOS 400 crol (100f-100s) 5X100 TÉCNICA FONDO Y GRABACIÓN DE VIDEOS: 8x100 ritmo 15" 3x100-6x50-8x25 fuerte 30" 500 crol (50f-50s)	GREDOS DESPUÉS DE PISTA 21:15 CAMBIADOS FONDO Y GRABACIÓN DE VIDEOS: 3x200 ritmo 15" 6X25-3X50-2x100-3x50-6x25 fuerte 30" 500 (50f CROL-50s NO CROL)	21:00 GREDOS YA CAMBIADOS FONDO Y GRABACIÓN DE VIDEOS: 5X400 Z2 30"		DESCANSO	
CICLISMO	OPCIONAL SALIDA BICI 2H Z2				ENTRENO LIBRE OPCIONAL		SALIDA DE REYES DESDE COLMENAR (POLI MARTÍN COLMENAREJO) 10:00 60KM ROMPEPIERNAS
CARRERA A PIE		30' Z2	PUERTA GREDOS 20:00 10'Z2 Técnica de carrera 6x800 prog. 20" 5' z2	PUERTA GREDOS 19:50 15'Z2 6x100 cuestas 80% 1' 3x800 80% 1'30 10'z2			
FUERZA		FUERZA HIPERTROFIA (SUBO TABLA AL FORO)		FUERZA HIPERTROFIA			

OBSERVACIONES:

En natación, las dos o tres primeras semanas, haremos trabajo de volumen mientras os voy grabando de uno en uno. Cuando acabe con todos, os los iré enseñando.

La tabla de hipertrofia la subiré al foro al lado de la de fuerza resistencia.

PRESENCIAL **NO PRESENCIAL**

