

SEMANA 14

# ENERO

DEPORTE	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SÁBADO 13	DOMINGO 14
NATACIÓN	21:15 GREDOS YA CAMBIADOS 400 VARIADO 4x100 crol 20 abd bici 6x50 estilos (medio largo cada estilo) 20 escalador 6x50 no crol 6plancha lat. 200s	21:15 GREDOS YA CAMBIADOS 200 crol (100f-100s) 200 REMADA 3X100 CROL/10 saltos 3x100 no crol delfin pequeña 3x100 crol/abd inf 3x100 no crol/ carrera pequeña 200 suave		21:15 GREDOS YA CAMBIADOS 200 variado 5x100 técnica 4x10' (10' corriendo pequeña/10' nadando)	21:15 GREDOS YA CAMBIADOS Partido waterpolo Y cervezas en dados	DESCANSO	
CICLISMO			LOS MÁS DUATLESTAS EN VEZ DE NATACIÓN: Rodillo (2 DÍAS SERIES: 1H (10'z2-7'z3-3'z4)			SALIDA DE REYES DESDE COLMENAR (POLI MARTÍN COLMENAREJO) 10:00 60KM ROMPEPIERNAS	
CARRERA A PIE	Gredos 19:50 50 min (10z2-10z3)		PISTA 20:00 10'Z2 Técnica de carrera 6x800 prog. 20" 5' z2		Gredos 19:50 10'z2 4x200m cuesta 80% 1' 2x800 90% 2' 10'z2		
FUERZA		FUERZA HIPERTROFIA		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**

