

SEMANA 17

ENERO/FEBRERO

DEPORTE	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02	SÁBADO 03	DOMINGO 04
NATACIÓN	21:15 GREDOS YA CAMBIADOS 200 variado 200 tracciones (50 de cada) 5x100 técnica tuba 400 crol resp. Cada 3 400 crol (prog. Cada 100) 200 suave	21:15 GREDOS YA CAMBIADOS 400 crol (100f-100s) 5x100 crol 5burpees 5x100 no crol plancha "rueda" 5x100 crol resp.cada 3 4 "amacas" 200 suave		21:15 GREDOS YA CAMBIADOS 100 crol-100estilos 400 crol-2x200-4x100- 8x50-8x25 200 suave	21:15 GREDOS YA CAMBIADOS Especial aguas abiertas		
CICLISMO			Rodillo o salida corta(1- 2 DÍAS SERIES: 1H (10'z2- 5'z3-5'z4)			DESCANSO	SALIDA PREPARACIÓN ECDUMAD POR VALDEBEBAS: 1'30 MTB 30' CARRERA A PIE
CARRERA A PIE	Gredos 19:50 55 min (10z2- 20z3-10z2-15z3)		PISTA 20:00 10'z2 Circuitos agilidad 1x400-2x200- 4x100 90" 1' 5' z2		Gredos 20:00 60'z2		
FUERZA			FUERZA HIPERTROFIA		FUERZA HIPERTROFIA		

OBSERVACIONES:

Máximo 3 días de natación y mínimo 2 días de bici.
Última semana de grabación

PRESENCIAL **NO PRESENCIAL**

