

SEMANA 19

FEBRERO

PRESENCIAL **NO PRESENCIAL** COMPETICIÓN EQUIPO CON ENTRENADOR

	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SÁBADO 17	DOMINGO 18
NATACIÓN	21:15 piscina Gredos ya cambiados 400 VARIADO 5X100 CROL Z2 10" 5X100 CROL Z3 30" 5X100 CROL Z4 100% 1'-1'30" 200 SUAVE	21:15 piscina Gredos ya cambiados 400 VARIADO 200 (75 CROL F 25 ESP S) 200 (50 CROL MF 50 BRAZA S) 400 CROL (175 CROL F-25 MARIPOSA) 4X50 CROL AL 100% 40" 6X25 CROL AL 100% 30" 100 SUAVE		21:15 piscina Gredos ya cambiados 400 SUAVE 200 RITMO 100 FUERTE 50 MF (X2)	DESCANSO		DESCANSO
CICLISMO		1h rodillo z2				Los que no compitan: Salida mtb 2h z2, subidas z3 o 1h rodillo (10'z2- 10'z3-5'z4)x2 + 10' soltando	DESCANSO
CARRERA A PIE	19:50 en Gredos 40' (10'z2-10'z3- 10z4-10'z2)	DESCANSO	20:00 en la pista 10'Z2 2X1000 al 90% 2' 2x400 al 90% 1' 2x200 al 90% 1' 10'z2	DESCANSO	19:50 en Gredos 40' z2		DESCANSO
FUERZA			FUERZA RESISTENCIA				DESCANSO
COMPETICIÓN						ECODUMAD Duatloncross por equipos	DESCANSO
OBSERVACIONES	SEMANA DE	DESCARGA .	IMPORTANTE	RESPETAR	LOS DESCANSOS	TENGAMOS O	NO COMPETICIÓN

