

SEMANA 20

# FEBRERO

PRESENCIAL **NO PRESENCIAL** COMPETICIÓN EQUIPO CON ENTRENADOR

	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SÁBADO 24	DOMINGO 25
NATACIÓN	<b>21:15 piscina Gredos ya cambiados</b> 200 estilos 5x100 téc 300 crol sub. Larga 5x100 c rol c/+15" mi tiempo en 100m 400 crol (100s-100rit-100f-100mf)	<b>21:15 piscina Gredos ya cambiados</b> 400 VARIADO 6x25 CROL AL 100% 30" 4X50 CROL AL 90% 30" 2X100 CROL AL 75% 30" 200 CROL SUAVE 2X100 CROL AL 75% 30" 4X50 CROL AL 90% 30" 6X25 CROL AL 100% 30" 100 SUAVE	DESCANSO	<b>21:15 piscina Gredos ya cambiados</b> 200 variado 750 fuerte 750 suave 200 estilos (Descanso si compito en Rivas)	<b>21:15 piscina Gredos ya cambiados</b> Aguas abiertas (Neopreno quien tenga)		
CICLISMO	DESCANSO	<b>1h rodillo z2</b>	<b>1h rodillo z2</b>	DESCANSO	DESCANSO	<b>Los que no compitan:</b> Salida mtb 2h z2, subidas z3 o 1h rodillo (10'z2-10'z3-5'z4)x2 + 10' soltando	
CARRERA A PIE	<b>19:50 en Gredos 50' z2</b>	DESCANSO	<b>20:00 en la pista</b> 10'Z2 Multisaltos+técnica 2x1000 al 90% 2' 5'z2	DESCANSO	<b>19:50 en Gredos</b> 40' (10'z2-20'z3-10-z2) (Descanso si compito en Rivas)		
FUERZA	SIN FUERZA ESTA	SEMANA					
COMPETICIÓN OBSERVACIONES							Dutricup Rivas
	MANTENER PICO	DE FORMA					

