

SEMANA 20

FEBRERO

PRESENCIAL NO PRESENCIAL COMPETICIÓN EQUIPO CON ENTRENADOR

	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 01	VIERNES 02	SÁBADO 03	DOMINGO 04
NATACIÓN	21:15 piscina Gredos ya cambiados 200 estilos 5x100 téc. tuba 200 crol palas 5x100 crol f/10" 200 crol palas/pull 4x25 100% 30" 100 suave	21:15 piscina Gredos ya cambiados 300 crol resp. c/3 4x50 crol+ 4 nadadores 4x50 crol+ 8 escaladores 4x50 libre+ 3 uves 4x50 no crol 4 hamacas 200 suave Estirar muy bien	DESCANSO	21:15 piscina Gredos ya cambiados 200 estilos 3x100 crol ritmo aletas resp. c/3 200 CROL SUAVE 5X100 CROL AL 75% 30" 5X50 CROL AL 90% 30" 6X25 CROL AL 100% 30" 100 SUAVE	21:15 piscina Gredos ya cambiados 45' nado continuo z2		
CICLISMO	DESCANSO	1h rodillo z2	1h rodillo (20z2-10z3-10z2-5'z4-15z2)	DESCANSO	DESCANSO	Los que no compitan: Salida mtb 2h z2, subidas z3 o 1h rodillo (10'z2-10'z3-5'z4)x2 + 10' soltando o 1h' 30min rodillo z2	
CARRERA A PIE	19:50 en Gredos 10'z2-20'z3-10'z2 (si llueve mucho cinta: 10'z2-5'z4-10'z2) (descanso si he Competido en Rivas)	DESCANSO	20:00 en la pista 10'z2 4x400 técnica 2x800 al 75% 1' 2x400 al 80% 1' 2x200 al 90% 1' 10'z2 (Hacer en cinta si llueve mucho, sin la parte de técnica)	DESCANSO	19:50 en Gredos 40' (10'z2-20'z3-10- z2) (Descanso si compito en Alcobendas) (si llueve mucho cinta: 10'z2-5'z4- 10'z2)		
FUERZA	SIN FUERZA ESTA SEMANA						
COMPETICIÓN							Cto Madrid y Dutricup Alcobendas
OBSERVACIONES	MANTENER PICO	DE FORMA					

