

SEMANA 28

# ABRIL

PRESENCIAL **NO PRESENCIAL** COMPETICIÓN EQUIPO CON ENTRENADOR

	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SÁBADO 21	DOMINGO 22
NATACIÓN	<b>21:15 Gredos ya cambiados</b> 200 CROL+100EST 4X100 Suave deslizado pull 200 (100f-100s) 200 (50f-50s) 200 (25f-25s) 2x50 100% 40" 6x25 100% 40" 200 suave	<b>21:15 piscina Gredos ya cambiados</b> 200 variado 4x100 z2+2 vueltas peque cada 100m Relevos 200 suave	<b>20:00 patio del Gredos</b>  <b>Multitransiciones</b>  <b>(automatizar, asegurar, mejorar rapidez)</b>	<b>21:15 piscina Gredos ya cambiados</b> 200 Crol resp c/3 3x100 remadas 400 crol resp c/3 5x50 f /30" 6x25 f/ 30" 200 suave	<b>21:15 piscina Gredos ya cambiados</b> <b>Descanso</b> <b>(se puede hacer otro entreno que no se haya hecho)</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>
CICLISMO		<b>30' rodillo o salida (10'z2-10'z4-10'z2)</b>	<b>40' rodillo o salida (20'z2-10'z4-10'z2)</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>30' RODILLO Z2</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>SALIDA EN BICI 2H CON REPECHOS O PUERTO (NO LOS DE SORIA)</b>
CARRERA A PIE	<b>19:50 en Gredos</b> 40'z2 <b>(DESCANSO COMPITIERON CASA CAMPO)</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>20:00 en la pista (los que lleven bien transiciones)</b> 10'z2 4x1000 15" mejor que media 10k /1' 10'z2	<b>DESCANSO</b>	<b>19:50 en Gredos</b> 30' (10'z2-3'z3-2'z4)x2	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>
FUERZA COMPETICIÓN		<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b> <b>DUATLÓN CTO DE ESPAÑA CRE SORIA</b>	<b>DESCAN.</b> <b>DUATLON CTO ESPAÑA RELEVOS</b>
OBSERVACIONES	PUESTA A	PUNTO PARA	SORIA				

