

SEMANA 29

ABRIL

PRESENCIAL **NO PRESENCIAL** COMPETICIÓN EQUIPO CON ENTRENADOR

	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SÁBADO 28	DOMINGO 29
NATACIÓN	21:15 Gredos ya cambiados 200 variado 4x100 crol pull deslizado 5x100 técnica tuba 4x100 crol (75ms-25mf) 30" 200 suave	21:15 piscina Gredos ya cambiados Descanso (se puede hacer otro entreno que se vaya a fallar)	DESCANSO	21:15 piscina Gredos ya cambiados 200 Crol resp c/3 3x100 remadas 400 crol resp c/3 5x50 f /30" 6x25 f/ 30" 200 suave	21:15 piscina Gredos ya cambiados Descanso (se puede hacer otro entreno que no se haya hecho)	DESCANSO	DESCANSO
CICLISMO	DESCANSO	40' rodillo o 1' salida Z2	DESCANSO	DESCANSO	45' RODILLO Z2	DESCANSO	SALIDA EN BICI 3-4H Z2
CARRERA A PIE	DESCANSO	DESCANSO	20:00 en la pista 10'z2 5x400 técnica 3x1000 z2 20" 10'z2	DESCANSO	0 POR LIBRE 30' DE CARRERA Z2 (NO LAS DOS COSAS)	DESCANSO	DESCANSO
FUERZA		DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
COMPETICIÓN							
OBSERVACIONES	TOCA BAJAR	VOLUMEN	E INTESIDAD	(LAS	PROXIMAS	SEMANAS	CHICHA!)

