

SEMANA 30

MAYO

PRESENCIAL **NO PRESENCIAL** COMPETICIÓN

	LUNES 30	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04	SÁBADO 05	DOMINGO 06
NATACIÓN	Gredos CERRADO: Si puedo en otra piscina: 400 variado 5x100 crol (75s-25f) 20" 5x100 crol (25f-75s) 20" 3x100 estilos suave 200 suave	Gredos CERRADO: Si puedo en otra piscina: 1500 continuo z2 con neopreno	DESCANSO	21:15 piscina Gredos ya cambiados 400 variado 3x200 aletas prog. c/50m 30" 8x100 70% 20" 100 suave	21:15 piscina Gredos ya cambiados 400 variado 3x100 100% 1' 4x50 100% 1' 4x25 100% 40" 200 suave	DESCANSO	DESCANSO
CICLISMO	DESCANSO	1h rodillo o 2' salida Z2	DESCANSO	30' rodillo (10'z2-10'z4-10'z2)		DESCANSO	SALIDA EN BICI 3-4H Z2
CARRERA A PIE	19:50 puerta del Gredos 1h z2	DESCANSO	19:50 puerta del Gredos 45' (15'z2-15'z3,5-15'z2)	DESCANSO	20:15 puerta del Gredos 30' z3-2	DESCANSO	DESCANSO
FUERZA		DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
COMPETICIÓN						Copa del Rey	Relevos
OBSERVACIONES	PUESTA A	PUNTO	PARA	ÁGUILAS			