

SEMANA 33

MAYO

PRESENCIAL NO PRESENCIAL COMPETICIÓN

	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SÁBADO 26	DOMINGO 27
NATACIÓN	21:15 piscina Gredos ya cambiados 200 variado 6x200 prog. (50s-50rit-50f-50mf) 30" 7x100 crol aletas 100% 30" 200 suave	21:15 piscina Gredos ya cambiados 200 variado 6x50 crol 7flex 6x50 libre 20" plancha 4x50 crol 5 saltos 4x50 libre 6 plancha lateral 4x50 100% 1' 4x25 100% 30" 200 suave	DESCANSO	21:15 piscina Gredos ya cambiados 200 variado 15x100 crol 70% 15" 200 suave	21:15 piscina Gredos ya cambiados 1500 continuo	DESCANSO	DESCANSO
CICLISMO	DESCANSO	1h rodillo o 2' salida Z2	DESCANSO	45' rodillo (10'z2-25'z3-10'z2)	DESCANSO	DESCANSO	SALIDA EN BICI 3-4H Z2-3
CARRERA A PIE	19:50 puerta del Gredos 40' (10z2-25z3-5z2)	DESCANSO	20:00 pista moratalaz 10' z2 2x400 técnica 8x800 70% 40" 5' z2	DESCANSO	19:50 puerta del Gredos 1h z2	DESCANSO	DESCANSO
FUERZA COMPETICIÓN		DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
OBSERVACIONES	Semana de	Máx carga	para 3c	semana	importante	HALF GUADA	

