

SEMANA 35

## JUNIO

PRESENCIAL NO PRESENCIAL COMPETICIÓN

	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	SÁBADO 09	DOMINGO 10
NATACIÓN	<b>21:15 piscina Gredos ya cambiados</b> 200 variado 4x50 tracciones 3x200 70% 15" 10x100 75% 15" 100 suaves	<b>21:15 piscina Gredos ya cambiados</b> 400 variado 5x100 crol 20 abd sup 5x100 crol 20 abd inf 5x100 crol 30" planca 400 suave	<b>DESCANSO</b>	<b>21:15 piscina Gredos ya cambiados</b> 400 variado 5x100 aletas (50pn crol f-50 crol desl.) 5x100 crol 100% 1' 400 crol (50 100%-50s) 200 suave	<b>21:15 piscina Gredos ya cambiados</b> 200 variado 10x200 70% 15" 200 suave	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>
CICLISMO	<b>DESCANSO</b>	<b>2h salida o 1h rodillo z2</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>2h salida o 1h rodillo z2</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>4h salida o 2h rodillo z2</b>
CARRERA A PIE	<b>19:50 puerta del Gredos</b> 1h z2	<b>DESCANSO</b>	<b>20:00 pista moratalaz</b> 10' z2 2x400 técnica 6x1200 70% 20" 10' z2	<b>DESCANSO</b>	<b>19:50 puerta del Gredos</b> 1h z2	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>
FUERZA COMPETICIÓN	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>
OBSERVACIONES	Semana de	CARGA					