

SEMANA 37

## JUNIO

PRESENCIAL NO PRESENCIAL COMPETICIÓN

	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	SÁBADO 23	DOMINGO 24
NATACIÓN	<b>21:15 piscina Gredos ya cambiados</b> Aguas abiertas, Paso de bolla Nado suave	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>21:15 piscina Gredos ya cambiados</b> 400 variado 50-100-200-400- 200-100-50 z2 15" Relevos	<b>21:15 piscina Gredos ya cambiados</b> Aguas abiertas	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>
CICLISMO	<b>DESCANSO</b>	<b>40' rodillo z2 o 1h30' z2</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>1h salida z2</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>Salida 3h z2</b>
CARRERA A PIE	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>19:50 puerta del Gredos</b> Salida suave de unos 45'	<b>DESCANSO</b>	<b>19:50 puerta del Gredos</b> 45' 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	RECUPERACIÓN				