

SEMANA 38

## JUNIO

PRESENCIAL **NO PRESENCIAL** COMPETICIÓN

	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLE S 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SÁBADO 30	DOMINGO 01
NATACIÓN	<b>21:15 piscina Gredos ya cambiados</b> 200crol-200variado 3x100 crol+5 burpees 6x100 libre (imp. 10 sentadillas-pares 5 flexiones 4x50 crol+30" plancha 4x50 libre+ 5 amacas 200 suave	<b>21:15 piscina Gredos ya cambiados</b> 200crol-200variado 3x100 crol+5 dominada bordillo 6x100 libre (imp. 10 saltos-pares 5 triceps 4x50 crol+3 plancha rueda 4x50 libre+ 5 amacas 200 suave	<b>DESCANSO</b>	<b>21:15 piscina Gredos ya cambiados</b> 400 variado 3x200 crol 70% 20" 6x100 crol 80% 30" 6x50 90% 40" 6x25 100% 1' 200 suave	<b>21:15 piscina Gredos ya cambiados</b> 500 crol z2 500 crol palas ritmo 500 crol aletas z3 5x100 80% 40" 100 suave	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>
CICLISMO	<b>DESCANSO</b>	<b>1h30m:</b> <b>(40'z2+10z3+5'z4 )x2</b>	<b>DESCANSO</b>		<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>Salida: Colmenar- Canencia- colmenar. 2hz2 70km</b>
CARRERA A PIE	<b>DESCANSO</b>  5x(5'z2+1'pensando en no talonar)+5'z3	<b>DESCANSO</b>	<b>20:00 Pista Moratalaz:</b> 10'z2 8x400 téc. 5x800 70% 1' 10'z2	<b>DESCANSO</b>	<b>19:50 puerta del Gredos 45' z2</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>
FUERZA	<b>*si no se hace fuerza en natación: tabla fuerza resistencia</b>	<b>*si no se hace fuerza en natación: tabla fuerza resistencia</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>TABLA FUERZA RESISTENCIA</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>
COMPETICIÓN OBSERVACIONES							

