

SEMANA 39

JUNIO

PRESENCIAL **NO PRESENCIAL** COMPETICIÓN

	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	SÁBADO 07	DOMINGO 08
NATACIÓN	20:30 SAFA CAMBIADOS 200crol-200variado 3x100 téc. tuba aletas 4x100 prog. 15" 4x200 aletas 70% 15" 6x25 100% 30" 100 suave	20:30 SAFA CAMBIADOS cambiados 400 crol resp c/3 2x25-2x50-2x100- 2x200-2x100-2x50- 2x25 crol F 20" 300 crol palas 50f- 50s 100 suave	DESCANSO	20:30 SAFA CAMBIADOS 400 variado 3x200 crol 70% 20" 4x100 crol 80% 30" 4x50 90% 40" 4x25 100% 1' 200 suave	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
CICLISMO	DESCANSO	1h30m: (40'z2+10z3+5'z4)x2	DESCANSO	DESCANSO	1h z3-4 salida o 30'z3-4 rodillo	DESCANSO	Salida: 2hz2 70km (los que no compitan)
CARRERA A PIE	Carrera después de nadar 45': (10'z2-10'z3-5'z4-10'z2-10'z3)	DESCANSO	20:00 Pista Moratalaz: 10'z2 2x1000 70% 10" 2x800 80% 40" 2x400 90% 1' 10'z2	Carrera después de nadar 30' z3	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
FUERZA	DESCANSO	TABLA FUERZA RESISTENCIA	DESCANSO	DESCANSO	TABLA FUERZA RESISTENCIA	DESCANSO	DESCANSO
COMPETICIÓN						TRI SPRINT BANYOLES	ACUATLÓN BANYOLES
OBSERVACIONES							

