

SEMANA 40

# JUNIO

PRESENCIAL **NO PRESENCIAL** COMPETICIÓN

	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SÁBADO 14	DOMINGO 15
NATACIÓN	<b>20:30 SAFA CAMBIADOS</b> 200crol-200variado 100 remadas tuba a elegir 200 crol tuba deslizando 2x400 (50f-50s) 20" 4x100 progr. 15" 100 crol 100% 200 suave	<b>20:30 SAFA CAMBIADOS cambiados</b> 400 crol resp c/3 Técnica aletas: 3x50 tec. Mariposa 3x50 tec. Espalda 3x50 tec. Crol 4x100 regr. 3x100 al 100% 1' 200 suave	DESCANSO	<b>19:30 Lago de Boadilla</b>  AGUAS ABIERTAS	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
CICLISMO	DESCANSO	<b>1h10m:</b> <b>(200'z2+10z3+5'z4)x2</b>	DESCANSO	<b>1h z3-4 salida</b>	DESCANSO	DESCANSO	<b>Salida:</b> <b>2h -3hz2</b> <b>(los que no compitan)</b>
CARRERA A PIE	DESCANSO	DESCANSO	<b>20:00 Pista Moratalaz:</b> 10' 2x400 téc. 1x1600 2x800 4x400 10'	DESCANSO	<b>20:00 SAFA</b> 40'z2	DESCANSO	DESCANSO
FUERZA COMPETICIÓN	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO <b>TRI CROSS</b>	DESCANSO <b>DUCROSS</b>
OBSERVACIONES							

