

SEMANA 40

# JULIO

PRESENCIAL **NO PRESENCIAL** COMPETICIÓN

	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SÁBADO 21	DOMINGO 22
NATACIÓN	<b>21:15 SAFA CAMBIADOS</b> 400 variado 4x25-2x50-2x100- 200-2x100-2x50-4x25 (más corto más fuerte, 20") 400 (50f-50s)	<b>DESCANSO</b>	<b>21:15 SAFA CAMBIADOS</b> 200 resp c/3 4x100 progr. 2x100 100% 2' 4x50 100% 1' 200 deslizando 2x50 100% 1' 8x25 100% 1' 200 suave	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>
CICLISMO	<b>DESCANSO</b>	<b>2h: Ruta cómoda Apretando los repechos.</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>1h z3-4 salida</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>Salida: 2h -3hz2 (los que no compitan)</b>
CARRERA A PIE	<b>20:00 SAFA</b> 40': 10'z2-10'z3- 5'z4-15'z2	<b>DESCANSO</b>	<b>20:00 Pista Moratalaz:</b> 10' 3x400 téc. 2x1200 80% 1' 3x400 90% 1' 4x200 100% 2' 10'	<b>DESCANSO</b>	<b>20:00 SAFA</b> 30': (10'z2- 5'z4)x2	<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							<b>Short Riaza</b>

