

SEMANA 42

# JULIO

PRESENCIAL ~~NO PRESENCIAL~~ COMPETICIÓN

	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SÁBADO 28	DOMINGO 29
NATACIÓN	<b>21:15 SAFA CAMBIADOS</b> 400 variado 3x200 aletas deslizado 400 palas (50f-50s) 6x50 al 100% aletas 1' 200 suave	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b> <b>CERVEZAS</b> <b>ÚLTIMO ENTRENAMIENTO</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>
CICLISMO	<b>DESCANSO</b>	<b>Salida libre bici.</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>2h z2</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>Salida: 3h z2</b>
CARRERA A PIE	<b>20:00 SAFA</b> 50'z2	<b>DESCANSO</b>	<b>20:00 Pista Moratalaz:</b> 10'z2 3x400 téc. 4x1000 70% 30" Juegos parejas 10'z2	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>	<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 regenerativa						