

SEMANA 44

AGOSTO

DEPORTE	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10	SÁBADO 11	DOMINGO 12
NATACIÓN	<p>A) 200 variado 5x100 técnica 4x100 resp. Cada 3 ritmo 10" 4x100 aletas f 20" 8x25 al 100% 40" 100 suave</p> <p>b) AGUAS ABIERTAS 40' (10'Z2-5'Z3-10'Z2-5'Z4-10'Z2)</p>		<p>A) 200 estilos 4x100 piernas (1a de cada estilo) 4x100 crol aletas brazos cámara lenta 5x100 crol 90% 10" 300 suave</p> <p>b) AGUAS ABIERTAS 1h Z2</p>				
CICLISMO		<p>10KM Z2 (BUSCAR CUESTA SOBRE EL 7% LARGA) 5X5' AL 100%, BAJADA +2' DESCANSO 20KM Z2</p>			50km alegres (z3-z4)		70 km z2 disfrutando
CARRERA A PIE	40' (5z2-5z3)x4		12KM Z2 No muy llano		Al acabar la bici 4km (1km z2-2km z4-1kmz2)		
FUERZA	F. HIPERTROFIA		F. HIPERTROFIA				

