

SEMANA 46

AGOSTO

PRESENCIAL **NO PRESENCIAL** COMPETICIÓN

	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SÁBADO 25	DOMINGO 26
NATACIÓN	300 variado 8x100 crol aletas 80% 20" 100 suave 4x100 crol al 100% 1' 200 libre	DESCANSO	1500 z3-4	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
CICLISMO	DESCANSO	1h libre z3-4	DESCANSO	2h (20'z2-5' al máx.)	DESCANSO	DESCANSO	Salida: 2h z3-z2
CARRERA A PIE	5km z4-3	DESCANSO	7km (1kmz2/1kmz4/1kmz2/1kmz4/1kmz2/1kmz4/1kmz2/)	DESCANSO	8km z3	DESCANSO	DESCANSO
FUERZA COMPETICIÓN	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
OBSERVACIONES	Semana de Impacto						