

SEMANA 47

AGOSTO

PRESENCIAL **NO PRESENCIAL** COMPETICIÓN

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	SÁBADO 01	DOMINGO 02
NATACIÓN	300 crol resp. Cada 3 5x100 crol 80% 15" 1x100 crol 100% 200 suave 200 crol (50 al 100%- 50 muy suave) 2x50 al 100% 40" 4x25 al 100% 30" 200 libre	DESCANSO	DESCANSO 1000 continuo z2	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
CICLISMO	DESCANSO	1h libre z2	DESCANSO	2h z2	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
CARRERA A PIE	10km	2km después de bici z4	5km z3-4	DESCANSO	4km (2kmz2- 1kmz4-1kmz2)	DESCANSO	DESCANSO
FUERZA COMPETICIÓN	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
OBSERVACIONES	Semana de puesta a punto						Cto. España tri olímpico