SEMANA 4			SEMANA 22-28 OCTUBRE				
	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado	domingo
horario	22/10/18	23/10/18	24/10/18	25/10/18	26/10/18	27/10/18	28/10/18
10h-11.30h		Carrera:30MIN Z1 +15MIN Z2		**TECNICA+FUERZA PISTA ATLETISMO**		Bici grupo Antonio-Sergio-Escuela	
12-15-13,15	TRABAJO DE TECNICA	600 cal + 400 rem tuba-pull (25 rem + 25 crol) + 16x25 cada 30´´+ 3x300 rec 30´´ suave (1 crol aletas + 1 crol palas-pull + 1 tec.) + soltar	TRABAJO DE TECNICA ADAPTADO AL NIVEL	400 cal + 6x50 (pn)+ 300 (50 tecnica 50 nado)+ 4x100 estilos+ 400 palas resp cada 3 + 200 (50 aem 50 ael)+100 suave	400 cal +8x50 tecnica (punto muerto, 1brazo, axila, gluteo, subacuatico, progresivo, regresivo, cada 3)+ 200 palas pull + 200 aletas+ 400 ael +6x75 (progresivo dentro del 75)+100 suave		
OBSERVACIONES							

***No presencial (sin entrenador)**