SEMANA 5			SEMANA 29-4 NOVIEMBRE				
	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado	domingo
horario	29/10/18	30/10/18	31/10/18	01/11/18	02/11/18	03/11/18	04/11/18
10h-11.30h		Carrera:30MIN Z1 +5X(1MINZ31MINZ1)+ 5MIN Z2		**aprovechad para hacer bici con gurpo antonio (algunos escuela)**		Bici grupo Antonio-Sergio-Escuela	
12-15-13,15	TRABAJO DE TECNICA	400 cal+ 300 (50pn 50 tabla entre piernas)+ 300 brazos pull+ 3x300 (1 aletas 1 palas 1 sin)+100 suave	400 cal+ 4x100 estilos+ 12x100 (4 palas 4 ael 4aem)+ 100 suave		400 cal +8x50 tecnica (punto muerto, 1brazo, axila, gluteo, subacuatico, progresivo, regresivo, cada 3)+ 300 contrastes (50 contraste 50 normal)+ 400 aletas tuba+ 300 resp cada 3 + 8x25 progresivos+100 suave		
OBSERVACIONES							

***No presencial (sin entrenador)**