

SEMANA 6		SEMANA 5-11 NOVIEMBRE					
	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado	domingo
horario	05/11/18	06/11/18	07/11/18	08/11/18	09/11/18	10/11/18	11/11/18
10h-11.30h		Carrera:10MIN Z1 +10cuestas progresivas 100m+ 10MIN Z3 +10minz2		pista :tecnica + 10x400 (imp z4 pares z3 rec 45") +5minz1	Bici grupo Antonio- Sergio-Escuela	Bici grupo Antonio-Sergio- Escuela	
12-15-13,15	TRABAJO DE TECNICA	400cal+ 8x50 (1pn 1brz)+200 remadas pull tuba+ 9x50(prog 1-3)+ 200 palas AEL+ 400 aem+ 100 SUAVE	400 CAL+ 8x25 (1 contraste 1 normal) +3x400 (1 aletas 2 palas 3 tuba) + 4x100 aem (todas mismo tiempor rec 20")+100 suave	TRABAJO DE TECNICA	**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					asegurar esta abierta la piscina		
*No presencial (sin entrenador)							