

SEMANA 7		SEMANA 12-18 NOVIEMBRE					
	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado	domingo
horario	12/11/18	13/11/18	14/11/18	15/11/18	16/11/18	17/11/18	18/11/18
10h-11.30h		Carrera: 50MIN Z1-Z2		pista :cal + tecnica + 10x200 z4 rec 40" +5minz1		Bici grupo Antonio-Sergio- Escuela	
12-15-13,15	TRABAJO DE TECNICA	400cal+ 300 contrastes+ 400 palas pull+ 2x100 estilos+ 6x75 (1 25 progresivo por serie) + 6x25 AEM	400 CAL+ 200pn + 500 palas aletas AEL+ 3x200 aem + 200 bilateral	TRABAJO DE TECNICA	**400 cal + 200 remadas pull tuba + 200 (50 punto muerto 50 nado)+ 6x100 (3 palas 3 sin) + 400 ael (50 cada3 50 normal)+ 100 suave		
OBSERVACIONES							
*No presencial (sin entrenador)							