

SEMANA 9		SEMANA 26-2 DICIEMBRE					
	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado	domingo
horario	26/11/18	27/11/18	28/11/18	29/11/18	30/11/18	01/12/18	02/12/18
10h-11.30h	OPCIONAL: carrera 40 min z1-z2	Carrera: 45min z2 (circuito irregular, las subidas incrementamos a z3)		pista :cal + tecnica + circuito fuerza+3x100 ritmo 10k+ soltar		Bici grupo Antonio-Sergio-Escuela	
12-15-13,15	TRABAJO DE TECNICA	600 cal + 200 contrastes+ 4x50pn+ 400 palas pull+ 10x75 progresivas rec 15"+100 suave	600 cal +200 (50 pn 50 brazos)+ 400 aletas tuba+ 4x100 estilos aletas (sin braza)+ 300 palas+ 400 aem+100 soltar	TRABAJO DE TECNICA	** :400 cal +400 remadas pull tuba +400 palas resp cada 3+ 400 aem + 9x50 prog 1-3 rec 20"+ 100 suave		
OBSERVACIONES							
*No presencial (sin entrenador)							