

	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SÁBADO 24	DOMINGO 25
NATACIÓN	<b>21:15 Piscina Gredos</b> 200 crol resp. c/3  3x100 remadas 5x100 téc. Crol 6X100 prog. Aletas 20"  200 crol flecha <b>1800m</b> TUBA, ALETAS	<b>Piscina Vicalvaro 20:30</b> 200 variado VOLTEOS 4x100 téc. flecha 5x100 coordinación 400 cambio ritmo 200 suave VOLTEOS  <b>1700m</b> TUBA Y ALETAS	DESCANSO	<b>21:15 Piscina Gredos</b> 200 crol resp. c/3 4X100 REMADAS 600-400-200-100-50 200 suave  <b>2100m</b> TUBA	<b>21:15 Piscina Gredos</b> 200 crol resp. c/3 2000-3000 continuo con material a elegir.	DESCANSO	DESCANSO
CICLISMO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	Salida bici 3h z2	<b>¿Calle del Alto (carretera semi cerrada)</b> Calentamiento Ir a rueda fila de a uno Ir a rueda fila de a dos Relevos en equipo T2 Competición duatlón?
CARRERA	<b>20:00 PUERTA GREDOS</b> 40' z2	DESCANSO	<b>20:00 Pista Moratalaz</b> 10'z2 4x400 técnica Coordinación+fuerza 1600m (300m suave-100m a tope) 10'z2	DESCANSO	<b>20:00 PUERTA GREDOS</b> 1h z2	DESCANSO	DESCANSO
FUERZA	DESCANSO	FUERZA RESISTENCIA	DESCANSO	FUERZA RESISTENCIA	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
OBSE COM RV. P.							

INTENSIDAD	ALTA	MEDIA	BAJA	LEVE
------------	------	-------	------	------

	NAT.	CICL.	CAR.
KM TOTAL SEMANA	8,6	70	26
KM TOTAL MES	23,6	170	80