SEMANA 11			SEMANA 10-16 DICIEMBRE				
	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado	domingo
horario	10/12/18	11/12/18	12/12/18	13/12/18	14/12/18	15/12/18	16/12/18
10h-11.30h	OPCIONAL: carrera 50 min z1-z2	Carrera: 15MIN z2 + 10MIN z3 + 10MIN z2 + 10MIN z3 + 15MIN z2	OPCIONAL: bici mtb 1h z2-3 o 1h30 carretera	**pista :cal + tecnica + circuito fuerza+3X3 (300 CADA 1MIN45 Z4) 2MIN ENTRE BLOQUES+ SOLTAR**	300 variado+ 200pn+200 brazos+ 200 (50 punto muerto 50 nado)+ 400 aletas tuba+ 10x50 aem rec 15"+ 200 resp cada 3+100 suave	Bici grupo Antonio-Sergio-Escuela	
12-15-13,15	400 cal+ 6x50 pn (1 crol 1 espalda) + 400 remadas (25 remada 25 crol) + 300 (50 puño 50 crol) + 300 resp cada 3 + 6x75 progresivos + 100 suave	400 cal + 4x100 estilos + 3x400 (1 aletas 1 palas 1 aem) + 300 locomotor+ 100 suave	400 cal + 200pn+ 200 brazos+ 10x25 progresivos+ 3x(25 cada 1min +50 cada 2min+ 25 cada 1min MAX VEL) 50 suave entre medias + 400 palas AEL +100 SUAVE	TRABAJO DE TECNICA			
OBSERVACIONES							

***No presencial (sin entrenador)**