| SEMANA 12 | | | SEMANA 17-23 DICIEMBRE | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | lunes | martes | miercoles | jueves | viernes | sabado | domingo |
| horario | 16/12/18 | 17/12/18 | 18/12/18 | 19/12/18 | 20/12/18 | 21/12/18 | 22/12/18 |
| 10h-11.30h | CALENTAR + 4CUESTAS 100M PROGRESIVAS Y DESPUES DE LA ULTIMA 5K Z3 + 2K Z1 los de aranjuez : carrera 40 min z1 | Carrera: 15MIN z2 + 5x(1min z2+ 1min z3 +1min z4+30" z5)+ 10min z2 | OPCIONAL: bici mtb 1h z2-3 o 1h30 carretera | **pista :cal + tecnica + circuito fuerza+4x (4x400 C/ 2min30" + 1k ritmo sansil) 4min entre bloques+ soltar 10min z1** | 300 variado+ 400 remadas+ 10x50 palas+ 6x100 prog 1-3 rec 20"+ 300 aletas resp cad 3+100 suave | Bici grupo Antonio-Sergio-Escuela | |
| 12-15-13,15 | trabajo tecnico | 400 cal + 4x100 estilos + 3x400 (1 aletas 1 palas 1 aem) + 300 locomotor+ 100 suave | 400 cal + 200pn+200 brazos+ 300 locomotor+ 4x200 (1AEM 1 AEI ) REC 45" + 10X25 + 100 SUAVE | TRABAJO DE TECNICA | | | |
| OBSERVACIONES | | | | | | | |

***No presencial (sin entrenador)**