

	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SÁBADO 15	DOMINGO 16
NATACIÓN	21:15 Piscina Gredos 200 crol resp. c/3 3x100 téc. Tracción 5x100 prog.30" 5x100 reg. 30" 3x100 al 100% 1' 200 suave variado 2000m TUBA	Piscina Vicalvaro 20:30 200 variado VOLTEOS 12x100 téc. Estilos 400 (50f-50s) 200 suave VOLTEOS 1800m ALETAS	DESCANSO	21:15 Piscina Gredos 200 crol resp. c/3 3x100 téc. Tracción 5x100 prog.30" 5x100 reg. 30" 3x100 al 100% 1' 200 suave variado 2000m TUBA	DESCANSO (se puede ir a nadar para recuperar sesión no cumplida)	DESCANSO	DESCANSO
CICLISMO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO		
CARRERA	20:00 PUERTA GREDOS 45' z2	DESCANSO	20:00 Pista Moratalaz 10'z2 6x400 técnica 5x1000 ritmo prueba 1' 10'z2	DESCANSO	20:00 PUERTA GREDOS 50' (2'z2-5'z4)x4+2'Z2	DESCANSO	
FUERZA	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
COM P.							10km Aranjuez
OBSE RV.	Puesta a punto para Aranjuez						

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

	NAT.	CICL.	CAR.
KM TOTAL SEMANA	5,8	0	40
KM TOTAL MES	10,3	160	70