

	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SÁBADO 22	DOMINGO 23
NATACIÓN	<b>21:15 Piscina Gredos</b> 400 crol variado Salidas Volteos 10x100 crol+15" media  200 suave variado <b>2000m</b>	<b>Piscina Vicalvaro 20:30</b> 200 variado VOLTEOS Salidas y volteos 8x50 100% 1' 8x25 100% 1'  200 suave VOLTEOS  <b>1600m</b> <b>ALETAS</b>	DESCANSO	<b>20:00 Piscina Gredos</b> <b>50X50!!!</b> <b>EQUIPAZO!!</b>	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
CICLISMO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	HAY QUE IR COGIENDO LA MTB! 40-60KM Z2	HAY QUE IR COGIENDO LA MTB! 40-60KM Z2
CARRERA	<b>20:00 PUERTA GREDOS</b> 40' z2	DESCANSO	<b>20:00 Pista Moratalaz</b> 5'z2 2x400 técnica 10x1000 +30" ritmo prueba 20" Estiramientos	DESCANSO	<b>20:00 PUERTA GREDOS</b> 1H Z2	DESCANSO	
FUERZA	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
COM P.							
OBSE RV.	<b>Puesta a punto para Aranjuez</b>						

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

	NAT.	CICL.	CAR.
KM TOTAL SEMANA	4,2	120	30
KM TOTAL MES	14,5	300	100