

	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07	SÁBADO 08	DOMINGO 09
NATACIÓN	21:15 Piscina Gredos 200 crol resp. c/3 4x100 téc. Tracción 8x100 1a crol 1a est. 20" 400 crol (50f-50s) 6x25 al 100% 40" 200 suave variado 2150m TUBA	Piscina Vicalvaro 20:30 200 variado VOLTEOS 4x100 téc. patada 4x100 Técnica 200s-100f-2x50mf-4x25 a tope 30" 200 suave VOLTEOS 1700m TUBA Y ALETAS	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
CICLISMO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	Salida en bici palmeras morata Salida avanzada 86km Salida media 70km	DESCANSO	Salida bici 3h z2	
CARRERA	20:00 PUERTA GREDOS 45' z2	DESCANSO	20:00 Pista Moratalaz 10'z2 4x400 técnica Coordinación+fuerza 1600m (100m suave-100m mf) 10'z2	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	Carrera Trail 10km en Colmenar para todos los niveles. Por la tarde o competición cabrera trail.
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	4,50	160	30
KM TOTAL MES	4,50	160	30