

	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	¿¿21:15 Piscina Gredos?? 200 crol resp. c/3 400-2x200-4x100-8x50 200 suave 2000m	DESCANSO	DESCANSO
CICLISMO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	Salida en bici z2 desde Colmenar a Canencia y vuelta. Para todos los niveles. 10:15	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
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