

SEMANA 15		SEMANA 7-13 ENERO					
	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado	domingo
horario	07/01/19	08/01/19	09/01/19	10/01/19	11/01/19	12/01/19	13/01/19
10h-11.30h	bici carretera 2h o 1h30mtb	400 variado+ 6x50pn (1 espalda 1 crol) + 200 contrastes+ 8x50 AEL rec 15"+ 2x(200 aem 30" 100 aem 15" 50 aem todo mismo ritmo) 3min rec+400 aletas tuba+ 4x25 apnea	rodaje 50min z2	entrenos especiales...	300 variado+ 400 remadas+12x100 (4 palas AEL 4 aletas AEL 4 sin AEM) + 10x25 aei rec 20" + 200 suave	Bici grupo Antonio-Sergio-Escuela	
12-15-13,15	OPCIONAL : 15min z2 + 4x(2minz4+ 2min z2) +15minz2	OPCIONAL: bici mtb 1h.30 z2-3 o 2h carretera	400 variado+ 4x100 estilos+ 10x50 tecnica+ 400 palas ael + 400 aem + 4x50 AEI rec 30"+ 100 suave	TRABAJO DE TECNICA			
OBSERVACIONES							
*No presencial (sin entrenador)							