

SEMANA 16		SEMANA 14-20 ENERO					
	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado	domingo
horario	14/01/19	15/01/19	16/01/19	17/01/19	18/01/19	19/01/19	20/01/19
10h-11.30h	TRABAJO DE TECNICA	400 variado+ 300 (50pn 50 br)+ 12x100 aem rec 30"+200 resp cada 3 ael+ 8x25 vel rec 30"+100 suave	rodaje 50min z2	10min cal+tecnica+ 10x50m progresivos C/20"+ 6x (1min z2 1min z3 1minz4)+soltar	300 variado+ 400 remadas+4x25 mariposa rec 20"+ 300 (50 puntomuerto 50 1 brazo 50 nado)+ 4x25 velocidad rec 20"+ 300 contrastes + 4x25 apnea rec 30"+ 300 (50 cada 2 50 cada 3 50 cada 4)+ 300 locomotor (25 f 25 s)+100 suave	Bici grupo Antonio-Sergio-Escuela	
12-15-13,15	OPCIONAL : 15min z2 + 5X200 CUESTA Z4 +10minz2	OPCIONAL:Bici carretera 2h o 1h30mtb + 15MIN TRANSI Z3	400 variado+300 contrastes+ 8x50 prog 1-4 rec 15"+ (100 aei 30" 200 aem 15" 400 ael palas 15" 200 aem 30" 100 aei)+ 300 aeltas tuba ael+100 suave	TRABAJO DE TECNICA	ENTRENO RODILLO (CUALQUIER DIA): 10mi z2+ 15min z3+ 4x(30" atope +1min30" z1)+ 15min z3+5min z1		
OBSERVACIONES							
*No presencial (sin entrenador)							