SEMANA 17			SEMANA 21-27 ENERO				
	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado	domingo
horario	21/01/19	22/01/19	23/01/19	24/01/19	25/01/19	26/01/19	27/01/19
10h-11.30h	TRABAJO DE TECNICA	200 variado+ 200pn+200 brazos pull+6x25 progresivas+ 400 palas ael+ 2x200 aei rec 30"+ 400 aeltas ael+4x100 aei rec 20"+100 suave	rodaje 50min z2	**10min cal+tecnica+ 10x50m progresivos C/20"+ 5x1000 (1 ritmo comp 5k tri objetivo 1 ritmo mas alto rec 2min)+soltar**	300 variado+ 300pn+300 aletas tuba+ 300 brazos pull+ 300 palas + 4x100 (25 mariposa 50 espalda 25 crol) rec 20"+ 400 ael (50 resp cada 3 50 normal)+ 100 suave	Bici grupo Antonio-Sergio-Escuela	
12-15-13,15	OPCIONAL : 15min z2 + 3x(5minz3+1minz4) +10minz2	OPCIONAL:Bici carretera 2h o 1h30mtb + 15MIN TRANSI Z3	400 variado+300 contrastes+300 (50 punto muerto 50 1 brazo 50 nado)+ 500 locomotor palas (50f 50s)+ 300 ael (50 res cada 2 50 cada 3 50 cada 4)+ 300 locomotor (50f 50s)+ 200 aletas (50 maximo buceo 50	TRABAJO DE TECNICA	ENTRENO RODILLO (CUALQUIER DIA): 10mi z2+ 15min z3+ 10min ritmo comp+ 15min z3+10min z1		
OBSERVACIONES							

***No presencial (sin entrenador)**