

	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11	SÁBADO 12	DOMINGO 13
NATACIÓN	DESCANSO	<b>Piscina Gredos 21:00</b> 200 variado 5x100 remadas 5x100 técnica crol Ejercicios flotación 200 suave  1600m	DESCANSO	<b>Piscina Gredos 21:00</b> 200 variado 200 crol resp. cada 3 (V) 5x100 crol 70% 10" 8x100 aletas (50pn f-50 nado s) 15" 4x50 90% 30" (f) 800 crol aletas (100f-100s) 500 crol palas (50f'50s) 300 crol (25f'25s)  Todos 200 suave	<b>Piscina Gredos 21:00</b> 200 variado  (V) 5x100 crol palas 80% 30" 5x100 crol aletas 80% 30" 5x100 aletas palas 80% 30" (f) 1000 crol aletas 1000 crol palas  200 suave	DESCANSO	DESCANSO
CICLISMO	<b>Poli Mortalaz 10:00</b> 80km a San Martín y vuelta.	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	Salida marlinas 60-70km a Arganda  Salida MTB 50km casa de campo
CARRERA	<b>CARRERA LIBRE:</b> (V) 8km z2 (F) 13km z2	<b>20:00 Puerta del Gredos</b> (V) 40' z2 (F) 1h z2	<b>PISTA MORATALAZ</b> 20:00 10'z2 2x400 téc. (v) 4x(10sentadilas+400 85%) 1' 3x(5 burpees+800 70%) 40" (f) 2x(20sentadillas+1000 75%) 30" 2x(10 burpees+1000 75%) 30" 50'z2+estiramientos	DESCANSO	<b>PUERTA GREDOS 20:00</b> (V) 30' (10'z2-5'z3)x2 (f) 45' (8'z2-5'z3-2'z4)x3	DESCANSO	
FUERZA	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	<b>Hipertrofia tren inferior</b> 3x10 80% de peso 40"	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
M P.							
OBSERV .	<b>Diferenciación entre gente que su carga es menor (V) y gente que puede meter más carga (F) (puede ser que sea de grupo diferente dependiendo de cada segmento).</b>						

INTENSIDAD	ALTA	MEDIA	BAJA	LEVE
------------	------	-------	------	------