

	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SÁBADO 19	DOMINGO 20
NATACIÓN	Piscina Gredos 21:00 200 variado 3x100 técnica (f)3x200 aletas (50f-50s) 30" 5x100 palas trac. Fuerte 5x100 crol 80% 30" (V)4x100 crol aletas (25f-25s) 30" 4x100 palas trac. Fuerte 3x100 crol 80% 30" 200 suave 1600m	Grupo Téc. Piscina Vicálvaro 20:30 200 variado 3x100 brazos pull 3x100 piernas tabla 5x100 téc. Flecha Trabajo flotación 200 suave 1700m Piscina Gredos 21:00 los demás	DESCANSO	Piscina Gredos 21:00 200 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) 600 crol palas (50f'50s) 400 crol (25f'25s) Todos 200 suave	Piscina Gredos 21:00 200 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	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	SALIDA MTB ECODUMAD: 10:30 SAN AGUSTÍN DEL GUADALIX
CARRERA	20:00 Puerta del Gredos (V) 8km z2 (F) 13km z2	CARRERA LIBRE: (V) 40' z2 (F) 1h z2	PISTA MORATALAZ 20:00 10'z2 2x400 téc. (v) 4x(16splits+400 85%) 1' 3x(12 saltos+800 70%) 40" (f) 2x(32splits+1000 75%) 30" 3x(18 saltos+1200 75%) 30" 5'z2+estiramientos	DESCANSO	PUERTA GREDOS 20:00 (V) 30' (10'z2-5'z3)x2 (f) 45' (8'z2-5'z3-2'z4)x3	DESCANSO	
FUERZA	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	Hipertrofia tren inferior 3x10 80% de peso 40"	DESCANSO	Hipertrofia tren inferior 3x10 80% de peso 40"	DESCANSO
M P.							
OBSERV .	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).						

