

	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SÁBADO 26	DOMINGO 27
NATACIÓN	<b>Piscina Gredos 21:00</b> 200 variado 6x100 técnica 7(f)5(v)x100 progr. 20" 5(f)3(v)x100 estilos 30" 100 suave  <b>TUBA</b>  1600m	<b>Grupo Téc. Piscina Vicálvaro 20:30</b> 200 variado 3x100 remadas 5x100 téc. crol 5x100 aletas tuba deslz 20" 200 suave <b>TUBA, ALETAS, PULL</b> 1700m  <b>Piscina Gredos 21:00 los demás</b>	DESCANSO	<b>Piscina Gredos 21:00</b> 200 variado 200 crol resp. cada 3 5x100 crol aletas 80% 20" 5x100 (50pn al f+50 nado al) 20" 5x100 crol (75s-25mf) (f) 3x100 al 100% 1' 200 suave <b>ALETAS, TABLA</b>  2400m	<b>Piscina Gredos 21:00</b> 400 variado AGUAS ABIERTAS  200 suave	DESCANSO	DESCANSO
CICLISMO	DESCANSO	<b>POR LIBRE:</b> Clase de ciclo o rodillo 45' (13'z2-2'z4)x3 o salida 1h15'	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	<b>UN DÍA SALIDA MTB ECODUMAD: 11:00 SAN AGUSTÍN DEL GUADALIX</b>  <b>OTRO DÍA SALIDA 2-3H Z2, Z3 SUBIDAS</b>	
CARRERA	<b>20:00 Puerta del Gredos</b>  1H Z2 TODOS	DESCANSO	<b>PISTA MORATALAZ</b> 20:00 10'z2 2x400 téc. Circuito coord..+fuerza+velocidad 5' z2	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 superior</b> 3x10 80% de peso 40"	DESCANSO	<b>Hipertrofia tren inferior</b> 3x10 80% de peso 40"	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>						

