

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02	SÁBADO 03	DOMINGO 04
NATACIÓN	Piscina Gredos 21:00 200 variado 6x100 técnica 5x100 sensibilidad 7(f)5(v)x100 progr. 20" 100 suave TUBA 2000m	Grupo Téc. Piscina Vicálvaro 20:30 200 variado 3x100 remadas 5x100 téc. crol 5x100 aletas tuba deslz 20" 200 suave TUBA, ALETAS, PULL 1700m Piscina Gredos 21:00 los demás	DESCANSO	Piscina Gredos 21:00 200 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 ALETAS, TABLA 2400m	Piscina Gredos 21:00 DESCANSO (SE PUEDE IR Y RECUPERAR ALGÚN ENTRENO NO HECHO)	DESCANSO	DESCANSO
CICLISMO	DESCANSO	POR LIBRE: Clase de ciclo o rodillo 45' (13'z2-2'z4)x3 o salida 1h15'	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	SALIDA CARRETERA 70KM	SALIDA CARRETERA 40KM+7KM CARRERA A PIE CASA DE CAMPO
CARRERA	20:00 Puerta del Gredos 40' (10'z2-10z3)x2	DESCANSO	PISTA MORATALAZ 20:00 10'z2 2x400 téc. 3x1000 ritmo 10k 1x2000 ritmo 10k 4x400 90% 1' 5' z2	20:00 Puerta del Gredos 1H Z2-3	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
FUERZA	DESCANSO	DESCANSO	Hipertrofia tren superior 3x10 80% de peso 40	DESCANSO	Hipertrofia tren inferior 3x10 80% de peso 40"	DESCANSO	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).						

INTENSIDAD **ALTA** **MEDIA** **BAJA** **LEVE**

