

	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	SÁBADO 09	DOMINGO 10
NATACIÓN	Piscina Gredos 21:00 200 variado 3x100 técnica 5x100 estilos 7(f)5(v)x100 progr. 20" 4x50+4x25 100% 1' 100 suave TUBA 2300m	Grupo Téc. Piscina Vicálvaro 20:30 200 variado 3x100 remadas 5x100 téc. estilos 5x100 trabajo flecha 200 suave TUBA, ALETAS, PULL 1700m Piscina Gredos 21:00 los demás	DESCANSO	Piscina Gredos 21:00 200 variado 5x100 crol aletas 80% 20" patada vertical 5x100 crol palas pull 80% 1' plancha 5x100 estilos desl. 10 flexiones 200 suave ALETAS, TABLA 1900m	Piscina Gredos 21:00 Entreno específico aguas abiertas	DESCANSO	DESCANSO
CICLISMO	DESCANSO	POR LIBRE: Clase de ciclo o rodillo 1h' (20-10'z4)x3 o salida 1h30' z3-4	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	Entreno de transiciones	Circuito de Ecodumad por equipos
CARRERA	20:00 Puerta del Gredos F 10km z2 V 7km z2	DESCANSO	PISTA MORATALAZ 20:00 10'z2 2x400 téc. Circuito de fuerza+series 5' z2	DESCANSO	20:00 Puerta del Gredos F 10km z2 V 7km z2	DESCANSO	DESCANSO
FUERZA	DESCANSO	DESCANSO	Hipertrofia tren superior 3x10 80% de peso 40"	DESCANSO	Hipertrofia tren inferior 3x10 80% de peso 40"	DESCANSO	DESCANSO
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**