

SEMANA 20_2		SEMANA 11-17 FEBRERO					
	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado	domingo
horario	11/01/19	12/01/19	13/01/19	14/01/19	15/01/19	16/01/19	17/01/19
10h-11.30h	TRABAJO DE TECNICA	400 cal - 300 (50 pull tobillos 50 nado) - 12x25 progresivas1-3 rec 15 - 6x200(1 palas ael 1 aletas aem 1 aei) -200 tuba ael - 100 suave		CALENTAMIENTO+TECN ICA+2x(10x200z4 rec 45") los de ecodumad solo 1 bloque	400 variado +300 (50 puntomuerto 50 nado) + 200 (50 1 brazo 50 nado)+ 300 (50 pull 50 pull tobillos 50 nado) + 400 aletas tuba ael+ 4x100 estilos rec 15" + 400 palas ael +100 suave	Bici grupo Antonio-Sergio-Escuela	
12-15-13,15	RODAJE 40MIN Z2+5x100m progresivos	carrera: 15minz2 10minz3 5minz4 1minz5 15minz2	300 cal + 200 pies+200 brazos pull+ 3x (50 aei15" 400aem)+300 locomotor+100 suave	TRABAJO DE TECNICA	ENTRENO RODILLO (CUALQUIER DIA): 10mi z2+ 40minz3 cadencia alrededor de 90+10min z1 O 2h bici carretera		
OBSERVACIONES							
*No presencial (sin entrenador)							