

SEMANA 21_3		SEMANA 18-24 FEBRERO					
	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado	domingo
horario	18/01/19	19/01/19	20/01/19	21/01/19	22/01/19	23/01/19	24/01/19
10h-11.30h	TRABAJO DE TECNICA	400 ca+200 remadas+ 400 (100 una pala 100 otra pala 100 2 palas 100 sin) + 800 aem + 300 palas aletas ael+ 6x25 aei +100 suave		CALENTAMIENTO+TECNICA+2x(1k ritmo comp 30" 400 ritmo mas alto 30" 1k ritmo comp)3min entre bloques, los de rivas solo 1 bloque	400 variado +8x50 pies prog 1-4 + 8x50 rbrazos prog 1-4+ 4x75 palas aem rec 15"+ 400 aletas virajes largos resp cada 3+ 4x75 aem rec 15"+ 100 suave	Bici grupo Antonio-Sergio-Escuela	
12-15-13,15	RODAJE 30MIN Z2+10min z3 +10minz2	carrera: 10min cal + 8x cuesta 100m progresiva + 1k z3 + 10min z2	400 cal + 200 pies+200 brazos pull+300progresivos 15" 300 regresivos 15" + 400aem+8x50aei cada min+100 suave	TRABAJO DE TECNICA	ENTRENO RODILLO (CUALQUIER DIA): 10mi z2+ 10minz3 atrancados simulando puerto+ 5x(1minz4 2minz2) + 15min z3 cadencia alta +5min z2O 2h bici carretera		
OBSERVACIONES							
*No presencial (sin entrenador)							