

	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	SÁBADO 16	DOMINGO 17
NATACIÓN	<b>Piscina Gredos 21:00</b> 200 variado 3x100 remadas 5x100 téc. estilos 5x100 trabajo flecha 200 suave <b>TUBA, ALETAS, PULL</b>  TUBA  1700m	<b>Grupo Téc. Piscina Vicálvaro 20:30</b> 200 variado 3x100 remadas 8x100 téc. crol 200 deslizar aletas 200 suave <b>TUBA, ALETAS</b> 1700m  <b>Piscina Gredos 21:00 los demás</b>	DESCANSO	<b>Piscina Gredos 21:00</b> 200 variado 500 crol palas z2 500 crol aletas z2 5x100 progr. 30" 8x25 al 100% 45"  1900m	<b>Piscina Gredos 21:00</b> F(2500 continuo) V(1500/2000)	DESCANSO	DESCANSO
CICLISMO	DESCANSO	<b>POR LIBRE:</b> Clase de ciclo o rodillo 1h z2	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
CARRERA	<b>20:00 Puerta del Gredos</b> 40' z2	DESCANSO	<b>PISTA MORATALAZ</b> 20:00 10' z2 6x400 téc. 3x1000 ritmo comp. 30" 4x400 al 100% 1' 5' z2	DESCANSO	<b>20:00 Puerta del Gredos</b> 10' z2 4x200 progr. 30" 4x200 regr. 30" 15' z2	DESCANSO	DESCANSO
FUERZA	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
OBSERV COM P.						ECODUMAD EQUIPOS CROSS	
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>						

INTENSIDAD **ALTA** MEDIA BAJA LEVE