

	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	SÁBADO 09	DOMINGO 10
NATACIÓN	Piscina Gredos 21:00 200 variado 3x100 remadas 5x100 téc. estilos 5x100 trabajo flecha 200 suave TUBA, ALETAS, PULL TUBA 1700m	Grupo Téc. Piscina Vicálvaro 20:30 200 variado 3x100 remadas 8x100 téc. crol 200 deslizar aletas 200 suave TUBA, ALETAS 1700m Piscina Gredos 21:00 los demás	DESCANSO	Piscina Gredos 21:00 200 variado 500 crol palas z2 500 crol aletas z2 5x100 progr. 30" 8x25 al 100% 45" 1900m	Piscina Gredos 21:00 F(2500 continuo) V(1500/2000)	DESCANSO	DESCANSO
CICLISMO	DESCANSO	POR LIBRE: Clase de ciclo o rodillo 1h z2	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
CARRERA	20:00 Puerta del Gredos 40' z2	DESCANSO	PISTA MORATALAZ 20:00 10' z2 6x400 téc. 3x1000 ritmo comp. 4x400 al 100% 1' 5' z2	DESCANSO	20:00 Puerta del Gredos 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 .	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