

	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	SÁBADO 23	DOMINGO 24
NATACIÓN	Piscina Gredos 21:00 200 variado 3x100 técnica crol 4x100 palas pull 20" 5x100 CROL+DELFIN 200 suave TUBA, PULL,PALAS TUBA 1600m	Grupo Téc. Piscina Vicálvaro 20:30 200 variado 5x100 sensibilidad 8x100 téc. Crol aletas 200 suave TUBA, ALETAS 1700m Piscina Gredos 21:00 los demás	DESCANSO	Piscina Gredos 21:00 200 variado 3X100 técnica 400 crol (100f-100s) 300 crol (50f-50s) 200 crol (25f-25s) 1x100+2x50+2x25 100% 1' 200 suave 1850m	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	SALIDA 10:00 POLI 80KM Z2	DESCANSO
CARRERA	20:00 Puerta del Gredos 50' (15'Z2-20'Z3-15'Z2)	DESCANSO	PISTA MORATALAZ 20:00 10'z2 4x400 téc. 2x2000 ritmo comp. 30" 1x800 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
M.P.							DUATLÓN RIVAS
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