

	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	SÁBADO 09	DOMINGO 10
NATACIÓN	Piscina Gredos CERRADA	Grupo Téc. Piscina Vicálvaro 20:30 200 variado 5x100 Téc. crol 50-100-200-400 brazadas 4x25 al máximo con téc. 200 suave TUBA, ALETAS 1750m Piscina Gredos 21:00 los demás	DESCANSO	Piscina Gredos 21:00 200 variado 4x100 técnica 1x400 70% 2x200 80% 30" 3x100 90% 45" 4x25 100% 1' 200 suave 100 suave 2000m	Piscina Gredos 21:00 400 variado 500 crol aletas 500 crol palas 5x100 crol 80% 20" 100 suave 2000m	DESCANSO	DESCANSO
CICLISMO	DESCANSO	POR LIBRE: Clase de ciclo o rodillo 1h z2	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	SALIDA 80KM Z2 LOS QUE NO COMPITAN	DESCANSO
CARRERA	POR LIBRE 30'-40' Z2	DESCANSO	PISTA MORATALAZ 20:00 10' z2 3x400 téc. 2x3x800 ritmo comp. 30"-1' 4x400 al 100% 1'30" 10' z2	20:00 Puerta del Gredos 45' z2	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
FUERZA	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
COMP.							DUATLÓN CTO MAD. SPRINT ALCOBENDAS
OBSE RV.	PUESTA APUNTO PARA ALCOBENDAS						

INTENSIDAD	ALTA	MEDIA	BAJA	LEVE
------------	------	-------	------	------

--	--

