

	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 3x100 técnica 4x100 prog. 20" 3x200 aletas z3 30" 4x25 100% 40" 100 suave  2000m	<b>Grupo Téc. Piscina Vicálvaro 20:30</b> 200 variado 5x100 Téc. crol 3x100 crol aletas 3x100 crol palas 3x100 estilos 100 suave <b>TUBA, ALETAS</b> 1700m  <b>Piscina Gredos 21:00 los demás</b>	DESCANSO	<b>Piscina Gredos 21:00</b> 200 variado 3x100 técnica 1x400 80% 1x400 (50f-50s) 1x400 (100f-100s) 4x25 100% 1' 200 suave  100 suave 2000m	<b>Piscina Gredos 21:00</b>  400 variado Entreno aguas abiertas  2000m	DESCANSO	DESCANSO
CICLISMO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	<b>SALIDA 60KM Z2-3</b> Puerto de Canencia desde Colmenar	DESCANSO
CARRERA	<b>20:00 Puerta del Gredos 45' z2</b>	DESCANSO	<b>PISTA MORATALAZ</b> 20:00 10'z2 4x400 téc. Agilidad y coordinación 10' z2	DESCANSO	<b>20:00 Puerta del Gredos 1h z2</b>	DESCANSO	DESCANSO
P. FUERZA	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
M. P.							
OBSE RV.							

INTENSIDAD **ALTA** **MEDIA** **BAJA** **LEVE**