SEMANA 29_3			SEMANA 15-21 ABRIL				
	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado	domingo
horario	15/04/19	16/04/19	17/04/19	18/04/19	19/04/19	20/04/19	21/04/19
10h-11.30h	300 CAL+ 200 pn+ 200 brazos pull + 4x50 (25M 25 espalda) + 6x200 (1 palas ael 2 aem 3 aei rec 40") + 6x50 (1 a tope rec 30" 1 muy suave)+100 suave	propongo salida grupal de bici a las 9am en bici 2h para que de tiempo a nadar	CARRERA: 10MIN Z2 +2X(6MIN Z3+ 4MIN Z4 + 2MIN Z5 +2MIN SUAVE)	**Carrera: 15min + 4xcuesta 200m prog+ 10min+2min suave**		2h bici: dentro de las dos horas 4 series de 5min fuerte en subida tipo cristo recuperando 5min	
12-15-13,15	CARRERA: 45min carrera por terreno con sube y bajas ritmo cte no mas de z3) a sensaciones	natacion: trabajo de tecnica	400 cal+ 300 contrastes + 16x25 aem rec10" + 8x50 aem rec 15"+ 4x100 aem rec 20" + 400 aem		ENTRENO RODILLO (CUALQUIER DIA): 10mi z2+10x(1min simulando puerto maxima fuerza + 1min suave) + 3MIN a tope +10min z2		
OBSERVACIONES							

*No presencial (sin entrenador)