SEMANA 30_4			SEMANA 22-28 ABRIL				
	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado	domingo
horario	22/04/19	23/04/19	24/04/19	25/04/19	26/04/19	27/04/19	28/04/19
10h-11.30h	CARRERA:50min z2		CARRERA:30min z2 +5min ritmo comp +10min z2	**Trabajo de fuerza y velocidad en pista: traed las gomas**	300 cal+ 6x50 pies rec 10" + 6x50 brazos pull rec 10" + (100 ael 200aem 300 ael 400 aem 300 ael 200 aem 100 ael rec 15")	2h bici: dentro de las dos horas 4 series de 5min fuerte en subida tipo cristo recuperando 5min	
12-15-13,15	400 cal+ 400 remadas tuba +8x75 (ael y un 25 por serie aem)+ 800 ael + 4x25 aei rec 30" + 50 suave	400 cal + 2x100 estilos+ 300 palas ael + 8x25 rec 15" + (250 aei 30" +4x100 aem rec 15" + 2x50 aei rec 10") + 400 aletas resp cada 3 + 100 suave	NEOPRENO: 300 cal+ 4x400 (1 palas ael 1 aem rec 30") + 4x100 aei rec 30" + 100 suave	trabajo de tecnica	ENTRENO RODILLO (CUALQUIER DIA): 10mi z2+30min z3 cadencai alta entre 85 y 95+10min z2		
OBSERVACIONES							

***No presencial (sin entrenador)**