

	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SÁBADO 13	DOMINGO 14
NATACIÓN	<b>Piscina Gredos 21:00</b> 200 crol resp c/3 4x50 técnica 4x100 10flexiones 4x100 15 sentadillas 4x100 5 burpees 200 suave  <b>1600m</b>	<b>Grupo Téc. Piscina Vicálvaro 20:30</b> 200 variado 4x100 flecha 4x100 brazadas 400 continuo aletas 100 suave <b>TUBA, ALETAS</b> <b>1500m</b>  <b>Piscina Gredos 21:00 los demás</b>	DESCANSO	<b>Piscina Gredos 21:00</b> 200 variado 3x100 técnica 4x100+2 vueltas pequeña 4x100+ delfin 3x100 20 abd. 200 suave  <b>1800m</b>	<b>Piscina Gredos 21:00</b> <b>Aguas abiertas (traed neopreno quien lo tenga)</b>	DESCANSO	DESCANSO
CICLISMO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	Salida bici carretera 2h (todos los niveles)	<b>TRANSICIONES EN LA CIRCUITADA</b> <small>(NIVEL BAJO: TÉCNICA TRANSIS., NIVEL ALTO: SERIES DE CARRERA Y BICI)</small>
CARRERA	<b>20:00 Puerta del Gredos 45' z2</b>		<b>PISTA MORATALAZ</b> 20:00 10'z2 4x400 téc. 3x800 con físico 5' z2		<b>20:00 Puerta del Gredos 50' z2</b>	DESCANSO	DESCANSO
P. FUERZA	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
M							
OBSE RV.							

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