

	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SÁBADO 20	DOMINGO 21
NATACIÓN	<b>Piscina Gredos 21:00</b> 200 crol resp c/3 4x50 técnica 4x100 10 triceps 4x100 20 splits 4x100 10 nadadores 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	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
CICLISMO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	<b>ESPECIAL SEMANA SANTA</b>  -UN DÍA DE CARRERA LARGA ENTRE 12 Y 17KM Z2 -UN DÍA DE BICI LARGA (3H) O RODILLO (de 1h a 2h) -UN DÍA DE TRANSICIÓN LARGA: ENTRE 40-80 DE BICI Y 8-15 (DEPENDIENDO DE NIVEL)			
CARRERA	<b>20:00 Puerta del Gredos 45' z2</b>	DESCANSO	<b>PISTA MORATALAZ</b> 20:00 10'z2 4x400 téc. 6x400 con físico 5' z2				
P. FUERZA	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
OBSE RV. M							

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