

	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SÁBADO 27	DOMINGO 28
NATACIÓN	DESCANSO	Grupo Téc. Piscina Vicálvaro 20:30 200 variado 8x100 fallo/corrección 400 continuo aletas 100 suave ALETAS 1500m Piscina Gredos 21:00 los demás	DESCANSO	Piscina Gredos 21:00 200 variado 3x100 técnica 3x200 aletas 75% 15" 5x100 palas pull 80% 30" 4x25 al 100% por parejas 40" 200 suave 1900m	Piscina Gredos 21:00 Aguas abiertas (traed neopreno quien lo tenga)	DESCANSO	DESCANSO
CICLISMO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	Salida bici carretera: Salida 3h:10:00Poli Moratalaz-3M-Torrejón de Ardoz-Torres de la Alameda-Valverde-Torres de la de la Alameda-Loeches-Velilla de San Antonio-Mejorada del Campo-3M-Moratalaz	TRANSICIONES EN LA CIRCUITADA (NIVEL BAJO: TÉCNICA TRANSIS., NIVEL ALTO: SERIES DE CARRERA Y BICI (calle del Alto, 28109 Alcobendas, Madrid))
CARRERA	20:00 Puerta del Gredos o libre 1h z2		PISTA MORATALAZ 20:00 10' z2 2x400 téc. 2x800 con físico 2x400 con físico 4x200 con físico 5' z2		20:00 Puerta del Gredos 50' z2	DESCANSO	DESCANSO
FUE RZA M	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
OBSE RV.							

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