SEMANA 34_4	SEMANA 20-26 MAYO						
	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado	domingo
horario	20/05/19	21/05/19	22/05/19	23/05/19	24/05/19	25/05/19	26/05/19
10h-11.30h	CARRERA:50minz2	2H BICI rodaje	CARRERA:15MIN Z2 + 10X CUESTA 100M PROGRESIVA + 15MIN Z2	**CAL 15MIN + 10X50PROG+5x1000 rec rec 2min (1 ritmo de comp actual (basado en compes)+ 1ritmo 15-20" + rapido)**	400 variado+ 200pies + 200 palas + 8x50 aem rec 15" + 800 continuo (175 ael 25 fuerte) + 100 suave	3h de bici en grupo con 20min ritmo comp	
12-15-13,15	400 cal + 4x50 pies rec 15" + 4x50 brazos rec 15" + 400 aletas tecnica + 400 (100 1 pala 100 1 pala 100 dos 100 sin) + 300 tuba pull ael + 300 (50 resp triatlon 50 cada 3 50 normal) + 4x25 aei C/30 +100 suave	400 + 8x50 (25 mari 25 espalda) +200 palas pull ael + 200 contrastes + 2x100 estilos+3x(100/2min+75/1min30+50/1min)/2min ritmo fuerte (mas que intenso) +100 suave	400 CAL+ 400 (50 pm 50 subacuativo 100 nado) + 12x25 aem rec 10" + 6x200 aem (1 aletas 1 palas 1 sin rec 30") +100 suave	tecnica	ENTRENO RODILLO (CUALQUIER DIA): 10mi z2+10min z3 +4x (15" a fuego 30" fuerte 2min15 ritmo comp 3min suave)+ 10min suave		
OBSERVACIONES							

*No presencial (sin entrenador)