

	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SÁBADO 18	DOMINGO 19
NATACIÓN	Piscina Gredos 21:00 200 variado 200 crol resp c/3 4x100 técnica 3x100 remadas 3x200 prog. x50 4x50 al 100% 1' 200 suave 2100m	Grupo Téc. Piscina Vicálvaro 20:30 200 variado 4x100 Téc. crol 4x100 renadas 4x100 eficiencia 100 suave TUBA, ALETAS 1500m Piscina Gredos 21:00 los demás	DESCANSO	Piscina Gredos 21:00 200 variado 2x100 técnica 3x200 (50f'50s) 5x100 80% 30" 4x25 al 100% 40" 200 suave 1700m	Piscina Gredos 21:00 Aguas abiertas NEOPRENO	DESCANSO	DESCANSO
CICLISMO	DESCANSO	DESCANSO	SALIDA DESDE COLMENAR Subida a Canencia o Morcuera y luego comida y t3!!!!	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
CARRERA	20:00 Puerta del Gredos 45' z2 Solo para los que no hicieron Águilas	DESCANSO	DESCANSO Pista cerrada		20:00 Puerta del Gredos 45' (30'Z2-10'Z3-5'Z4)	DESCANSO	DESCANSO
FUERZA	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
COM P.						CTO MADRID SPRINT Y FUENTEÁLAMO	
OBSE RV.							

INTENSIDAD **ALTA** **MEDIA** **BAJA** **LEVE**

