

	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SÁBADO 25	DOMINGO 26
NATACIÓN	Piscina Gredos 21:00 200 variado 200 crol resp c/3 4x100 técnica 2x25-2x50-2x100-2x200-2x100-2x50-2x25 (menos distancia más velocidad) 20" 200 suave 2000m	Grupo Téc. Piscina Vicálvaro 20:30 200 variado 6x100 Téc. crol 4x100 prog x 25 400 deslizando 100 suave TUBA, ALETAS 1700m Piscina Gredos 21:00 los demás	DESCANSO	Piscina Gredos 21:00 200 variado 4x100 técnica 10x100 70% 20" 2x50 al 100% 1' 4x25 100% 30" 200 suave 2000m	Piscina Gredos 21:00 Aguas abiertas NEOPRENO	DESCANSO	DESCANSO
CICLISMO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	SALIDA BICI 3H
CARRERA	20:00 Puerta del Gredos 45' z2 Solo para los que no competieron	DESCANSO	Pista Moratalaz 20:00 10'z2 4x400 técnica 4x800 progr x 200 40" 3x400 cambio ritmo 100m 30" 5'z2		20:00 Puerta del Gredos 15'Z2 2X800 80% 1' 5X200 CUESTAS 1' 15'Z2	DESCANSO	DESCANSO
FUERZA	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
OBSECO RV. M							

INTENSIDAD ALTA MEDIA BAJA LEVE

