

	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SÁBADO 15	DOMINGO 16
NATACIÓN	Piscina Gredos 21:00 200 variado 4x100 técnica 3x200 Z3 30" 3x100 progx25 15" 3x100 al 100% 1' 100 suave TUBA, ALETAS 1900m	Grupo Téc. Piscina Vicálvaro 20:30 200 variado 5x50 remadas 5x50 técnica 5x50 sensibilidad 50-100-200-100-50 100 suave ALETAS y TUBA 1550m Piscina Gredos 21:00 los demás	DESCANSO	Piscina Gredos 21:00 500 variado 2x200 al 75% 30" 2x100 al 85% 30" 2x50 al 100% 40" 500 deslizando 1700m	Piscina Gredos 21:00 800 crol deslizando 3x100 al 100% 1' 3x100 crol progx25 20" 8x25 por parejas 100% 40" 200 suave 1600m	DESCANSO	DESCANSO
CICLISMO	DESCANSO	Rodillo 45' (8'z2-5'z3-2'z4)x3 O Clase cliclo indoor	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	Salida bici carretera: Quien no compita Salida ritmo z2 80-90 km con puertos
CARRERA	20:00 Puerta del Gredos 45' z2		PISTA MORATALAZ 20:00 10'z2 2x400 téc. 7x1000 ritmo 10k 40" 5'z2		20:00 Puerta del Gredos 30' z2	DESCANSO	DESCANSO
FUERZA	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
COMP.						ECOTRIMAD HALF	ECOTRIMAD OLÍMPICO

OBSE
RV.

INTENSIDAD ALTA MEDIA BAJA LEVE