

	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SÁBADO 22	DOMINGO 23
NATACIÓN	<b>Piscina Gredos 21:00</b> 200 variado 4x100 técnica 4x100 + 7 flexiones 4x100 + 10 sentadillas 3x100 estilos + 30" plancha 100 suave  <b>TUBA, ALETAS</b> <b>1900m</b>	<b>Grupo Téc. Piscina Vicálvaro 20:30</b> 200 variado 7x100 técnica 3x100 sensibilidad 3x100 contando brazadas  100 suave <b>ALETAS y TUBA</b> <b>1600m</b>  <b>Piscina Gredos 21:00 los demás</b>	DESCANSO	<b>Piscina Gredos 21:00</b> 300m respirando cada 3 2x50-2x100-200-400-200-2x100-2x50 (a más corto más intensidad) 20" 3x100 estilos 20" 300 nado variado  <b>2300m</b>	<b>Piscina Gredos 21:00</b> 200 variado Calle 3: 3x1000 z3 15" Calle 2: 3x800 z3 15" Calle 1: 3x600 z315"  <b>2200m</b>	DESCANSO	DESCANSO
CICLISMO	DESCANSO	<b>RODILLO 45MIN</b> (10'Z2/3X5'Z4 CON 2'DE DESANSO/Z2 HASTA SUMAR 45') O <b>CLASE DE CICLOINDOOR</b>	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	<b>Salida bici carretera:</b> Salida ritmo z2 80-90 km con puertos
CARRERA	<b>20:00 Puerta del Gredos 45' z2</b>		<b>PISTA MORATALAZ</b> 20:00 10'z2 3x400 téc. 3x1000 ritmo 10k 30" 4x400 80% con 5 burpees antes 5'z2		<b>20:00 Puerta del Gredos 45' (5'Z2-5'Z3-2'Z4)x3+9'Z2</b>	DESCANSO	DESCANSO
FUE RZA	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	FUERZA RESISTENCIA	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
COM							
OBSE RV.							

INTENSIDAD **ALTA** MEDIA BAJA LEVE