

SEMANA 8-14 JULIO							
	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado	domingo
TIPO	14/07/19	15/07/19	16/07/19	17/07/19	18/07/19	19/07/19	20/07/19
<b>CARRERA</b>	50min: 20 z2 + 3x (5min ritmo comp 3min suave) + 16 min z2		competicion: cal+ 10x300 ritmo objetivo recuperando 20" no competicion: 20min z2+20min z3 + 10min z2	competicion: 40min con algun cambio de ritmo que no duren mas de 30" no competicion: cal+ 3x2000 rec 1min ritmo objetivo 10k triatlon	COMPETICION DESCANSO O NADO O CARRERA SUAVE	<b>RIAZA/EQUIPOS MADRID</b>	
<b>BICI</b>		2h: dentro de las 2h los que compiten el finde 10x(1min ritmo alto 2min suave)				3h: con puertos	
<b>NATACION</b>	500 cal + 400 rem tuba-pull (25 rem + 25 crol) + 200 rec 20'' + 6x100 rec 15'' + 8x50 rec 10'' z3 + soltar	400 cal + 200 (50 1brazo 50 nado) + 20x100 rec 20'' (5 crol aletas + 5 crol + 5 crol palas + 5 crol) + soltar	400 cal + 400 rem tuba-pull (25 rem + 25 crol) 8x25 cada 30'' act. + 300 rec 40'' aei+ 2x100 aem rec 20'' + 5x50 aei rec 15'' + soltar	400 cal + 300 contrastes (50 ok 50 mano abierta 50 nado) + 20x50 aem rec 20'' (10 crol palas-pull + 10 crol) + soltar	300 cal+200 pies + 200 brazos + 200 subacuatico+ 300 palas pull + 6 x75 prog dentro del 75 rec 10" + 400 tuba ael + 100 suave		
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>LOS QUE ESTAIS EN DESCANSO O YA PREPRANDO PRUEBAS EN SEPTIEMBRE NO HAGAIS TODOS LOS ENTRENOS ( 3 NADAR 2 CORRER 1 BICI MAXIMO)</b>						