

SEMANA							
07-oct							
	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado	domingo
TIPO	07/10/19	08/10/19	09/10/19	10/10/19	11/10/19	12/10/19	13/10/19
<b>NATACION</b>	400+ 4x( 50 pies +50 brazos+ 100 nado) 1 crol 1 estilos+ 400 aletas tecnica+ 12x50 prog 1-3 (6 palas 6 sin) +100 suave	400+ 8x75 (mariposa espalda crol) (el crol aem+ 400 ael palas aletas+ 10x100 aem rec 30"+100 suave	400 + 400 remadas+ 600 (25 espalda 25 braza 50 crol progresivo) + 200 pala antebrazo + 8x25 (1 apnea+nado 1 resp triatlton)transicion+100 suave	400 cal + 200 patada+ 200 palas pull+ 4x300 ael ( 1 aletas 1 tuba 1 palas 1 sin)+ 200 suave	400+ejercicios aguas sin corcheras	sevilla: natacion gredos + series tontodromo nuevo (sevilla)	
<b>CARRERA</b>	rodaje 45 min z2 +5min progresivos	0	15min z2+ 8x cuesta 100m medio+ 10min z3	sevilla: 3x1000 en la recta rec 2min	0	0	
<b>BICI</b>			1h30 bici facil	0			2h bici con alguna subida fuerte
<b>GYM</b>		15MIN CAL + 3X( 10 SALTOS VERTICALES 1MIN TABLA LATERAL 10 HIPTRHUST (ELEVACION CADERA) 30 ABDOMINALES 10 CANGREJOS ( EN POSICION SENTADILLA SIN LEVANTARNOS DESPLAZAMIENTO LATERAL 10 A UN LADO 10 AL OTRO)))+ESTIRAR					
<b>TOTAL HORAS</b>	15						
<b>OBSERVACIONES</b>	ENTRENOS COMPLETOS PARA LOS QUE PREPARAN LAS PRUEBAS DE SEPTIEMBRE EL RESTO ESCOGER SESIONES PARA MANTENER						