

SEMANA							
11-nov							
2	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado	domingo
TIPO	11/11/19	12/11/19	13/11/19	14/11/19	15/11/19	16/11/19	17/11/19
NATACION	2x(200 nado+100pies+100 pull)+ 400 aletas tuba (50 doble entrada 50 nado 50 cambrils 50 nado)+ 200 progresivo+ 400 (50 puño 50 ok 100 nado)+ 200 progresivo+ 4x50 (25 apnea 25 espalda)+100 suave	200 nado+2x100 estilos+ 100 pies+ 300 remadas+ 400 palas ael+ 8x25 aeiC/30"+ 12x100 ael C1min30 o rec 10"+ soltar	TECNICA	2X(200 NADO 100 ESTILOS 100 PIES)+4x50 prog 1-4 C/1min10"+ 300 locomotor+ 200 (50 punto muerto 50 nado)+ 4x50 prog 1-4 C/1min10"+ 300 locomotor+200 contrastes+ 200 pies+100 suave	400 + 400 piramide estilos+ 8x50 prog 1-4 C/1min+ 100 (50 espalda 50 crol)+ 4x25 aei aletas mariposa C/1min+ 100 suave+ 4x25 palas a tope C/1min+100 suave+4x25 aletas y palas a tope C/1min+100 suave+50 crono+100 suave	NATACION GREDOS	
CARRERA	rodaje: 30MIN Z2+ 5x1min (progresivo dentro del minuto)+ 15minz2	0	PISTA MORATALAZ: 10min z2+10min tecnica+4x50 progresivos+ 10x200 z5 rec 45" o C/1min15"+ 3x1000 ritmo 10k rec 1min30"	30minz2+20minz3+5minz2	0		
BICI				0		BICI POST GREDOS 2H30	MTB 1H30
GYM		10min cal+ 3(10 hombro 10 cuadriceps 10 triceps 10 press pierna 4 dominadas)+estirar					
TOTAL HORAS	15						
OBSERVACIONES	PRETEMPORADA						