

SEMANA							
4	25-nov						
TIPO	lunes 25/11/19	martes 26/11/19	miercoles 27/11/19	jueves 28/11/19	viernes 29/11/19	sabado 30/11/19	domingo 01/12/19
NATACION	natacion suave+estiramientos	TEST NATACION	TECNICA	400 cal + 200 pies+200 pull+ 300 aletas + 300 remadas+ 300 palas pull+ 300 contrastes+ 8x100 ael rec 10"+ soltar	2x(100 nado 100 estilos 100 pies)+ 3x(100 ael 100 estilos 100 ael 100 aei rec 15") 1 aletas 1 palas 1 sin + 6 x 50 prog 1-3+ 300 locomotor+100 suave	NATACION GREDOS SUJETO A QUE NOS DEN PERMISO PARA DEJAR LAS BICI (SI ESTOY FATIGADO NO HAGO ESTA SESION)	RESACA
CARRERA	50min z2	0	PISTA MORATALAZ: 10min z2+10min tecnica+10X400 Z5 rec 1min15"-30"+soltar	50min z2	0		
BICI				0		BICI 3 Z2 salida morata desde el gredos 10.30am	
GYM		10min cal+ 3(10 hombro 10 cuadriceps 10 triceps 10 press pierna 4 dominadas)+estirar					
TOTAL HORAS	15						
OBSERVACIONES	SEMANA DESCARGA						