

SEMANA							
21	24-feb						
TIPO	lunes 24/02/20	martes 25/02/20	miercoles 26/02/20	jueves 27/02/20	viernes 28/02/20	sabado 29/02/20	domingo 01/03/20
NATAACION	400 cal+ 300 pies+ 200 brazos pull+ 200 estilos+ 300 remadas+ 400 aletas (50 cambriils 50 doble entrada 100 nado)+ 400 palas (75 suave 25 medio)+ 4x100 ael C1min30+100 suave	2x(200 nado 100 estilos)+ 4x50 prog 1-4 C1min+200 contrastes+ 2x(200 aei palas C 3+ 3x100 aem C1min45+ 8x50 aem C/50) rec 100 suave+ 100 suave	TECNICA	400+ 300 contrastes+ 400 (aleta pala cruzada 200)+ 12x50 ael C/50+ 400 palas aletas suave+ 4x100 ael C1min 30"+ 4x25 aei C/30"+100 suave	liga: 2000m variados no liga: 400 cal+400 piramide estilos+ 300 locomotor (aem ael)+ 6x25 (1 maripa 1 crol)+ 300 locmotor (aei ael)+ 6x25 (1 maripa 1 crol)+ 4x100 aei C/2min+ 100 suave	NATAACION GREDOS :400cal+300 tuba (50 1brazo 50 subacuatico 50 nado)+ 300 aletas tuba+ 3x200 aem rec 45"+ 300 palas+4x25 maxima velocidad recuperando 1 minuto+100 suave	RELEVOS MIXTOS LIGA DUATLON
CARRERA	45min z2		Pista: LIGA (10X200 Z4 C/1MIN15" + 1000 RITMO COMP) NO LIGA: 4X(1MINZ2 3MINZ3 2MINZ4 1MINZ5)	activacion liga: 30min con pequeños cambios de ritmo		BICI PARA LOS QUE NO HACEN RIVAS 2H30 CON 2X(5MIN RITMO COMP 5MIN SUAVE)	
BICI		rodillo: 15min z2+5min z3+5X(4min ritmo comp 2min suaves)		0		CAMPEONATO ESPAÑA LIGA DUATLON CLUBES	
GYM							
TOTAL HORAS	15						
OBSERVACIONES	CICLO 4						