



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	Total
NATACIÓN								
Descripción	600 (200 normal-200 pies) 3 x (3 x 200) (1ª crol – 2ª palas – 3ª aletas) d/ 20" y 1' entre bloques. 200 rec		400 cal 6 x 100 crol al 80% d/10" 400 (100 pies – 100 pull) 6 x 100 crol palas al 90% d/15" 200 rec		2x (300 nadar – 5 x 100 crol al 70% rec 30" – 200 suaves) 100 rec			
Tiempo								
Distancia	2,6km		2,2km		2,1 km			6,9km
BICI								
Descripción			Spinning			Terreno variado, rodaje continuo	Haciendo dos puertos. Las subidas atrancados fuertes, resto rodar cómodo.	
Tiempo			50'			2h	3h	5h50'
Distancia								
CORRER								
Descripción		Carrera continua 70-75%		Series 20' cal + (3 x 400 fuertes d/1') + (2 x 1000 al 80% d/2') + (3 x 400 al 90% d/1') resto fácil				
Tiempo		50'		1h				1h50'
Distancia								
FUERZA								
Descripción	Rutina 2 3 series de 6(9) repeticiones							
Tiempo	40'							40'