

	Horario	Lugar	Programa de Entrenamiento
LUNES	AM		
			PALEO 30' SUAVE + 20' ADAPTACIÓN AL BARCO(CIRCULARES, APOLLOS, BUENA TORSIÓN EN EL GIRO,ETC)
	PM		READAPTACIÓN MUSCULAR + BICICLETA 60' / CARRERA 45'(1`30`` caminar+30`` correr)
MARTES	AM		PALEO CONTINUO 30' + 20' TÉCNICA BÁSICA EN PUERTAS(circuitos fáciles, buscando comodidad)
	PM		READAPTACIÓN MUSCULAR + BICICLETA 60' / CARRERA 45'(1`30`` caminar+30`` correr)
MIÉRCOLES	AM		PALEO TÉCNICA 45' CIRCUITOS FACILES(CENTRANDOSE EN REMONTES Y DECALES)
	PM		READAPTACIÓN MUSCULAR + GOMAS
JUEVES	AM		PALEO 40'(4 X 10' R1) + 15' GIROS ADAPTACIÓN AL BARCO (RETROS, CIRCULARES, APOLLOS,ETC)
	PM		READAPTACIÓN MUSCULAR + BICICLETA 60' / CARRERA 45'(1`30`` caminar+30`` correr)
VIERNES	AM		TÉCNICA A PODER SER EN AGUA VIVA 50'(buscando fluidez y buena navegación)
	PM		READAPTACIÓN MUSCULAR + BICICLETA 60' / CARRERA 45'(1`30`` caminar+30`` correr)
SABADO	AM		CAMINATA MONTAÑA, BICI, DESCENSO...
	PM		DESCANSO
DOMINGO	AM		DESCANSO
	PM		DESCANSO