

	Horario	Lugar	Programa de Entrenamiento
18	AM		
	PM		Paleo 40' (4x 10'r1/3')
LUNES	AM		Readaptación Muscular
	PM		Carrera 45' (1'30" caminar +30" correr) Bicicleta 60' /
19	AM		Técnica básica 60'(agua tranquila) puertas(centrandose en remotes y marcha atrás)
	PM		Readaptación Muscular
MARTES	AM		Carrera 45' (1'30" caminar +30" correr) Bicicleta 60' /
	PM		
20	AM		Técnica 60'(agua viva) cuartos bajando, buscando navegación facil/comoda
	PM		Readaptación muscular
MIERCOLES	AM		
	PM		
21	AM		Paleo 45' (3 x 8'r1/2'ro + 3 x 4'r1/1'ro + 4 x 3'r1/1'ro) + Ejercicios casco plano(giros)
	PM		Readaptación Muscular
JUEVES	AM		Carrera 45' (1'30" caminar +30" correr) Bicicleta 60' /
	PM		
22	AM		Técnica 60' agua viva variando circuitos faciles(buscando amplitud y practicar casco plano)
	PM		Readaptación Muscular
VIERNES	AM		Carrera 45' (1'30" caminar +30" correr) Bicicleta 60' /
	PM		
23	AM		CAMINATA MONTAÑA, BICI, DESCENSO...
	PM		DESCANSO
SABADO	AM		
	PM		
24	AM		DESCANSO
	PM		DESCANSO
DOMINGO	AM		
	PM		