

	Horario	Lugar	Programa de Entrenamiento
25	AM		
	PM		Paleo 8' de calentamiento con cambios de ritmo. 2 x (4x15" r6/45"r0) 3'r0 + 8 x 3'r1/1'
LUNES	AM		
	PM		Readaptación Muscular Bicicleta 60' / Carrera 45' (1'30" correr +30" caminar)
26	AM		Técnica 60' agua viva 4 x 4( Circuitos con cierta dificultad técnica)
	PM		Readaptación Muscular Bicicleta 60' / Carrera 45' (1'30" correr +30" caminar)
MARTES	AM		
	PM		
27	AM		PALEO 50'( 4 X 7' / 3')EN PUERTAS + TÉCNICA SUAVE
	PM		Readaptación Muscular + Ejercicios equilibrios
MIERCOLES	AM		
	PM		
28	AM		PALEO 64' (4x6'r1/1'r0 + 4x4'r1/1'r0+ 4x3'r1/1'r0)
	PM		Readaptación Muscular Bicicleta 60' / Carrera 45' (3' correr +30" caminar)
JUEVES	AM		
	PM		
29	AM		Técnica 60' Cuartos bajando( 6-8 bajadas)
	PM		Readaptación Muscular Bicicleta 60' / Carrera 45' (3' correr +30" caminar)
VIERNES	AM		
	PM		
30	AM		( Aerobico libre - Caminata, bicicleta, descenso...)
	PM		DESCANSO
SABADO	AM		
	PM		
31	AM		DESCANSO
	PM		DESCANSO
DOMINGO	AM		
	PM		