

	Horario	Lugar	Programa de Entrenamiento
25 LUNES	AM		Paleo 8' de calentamiento con cambios de ritmo . 2 x (4 x 15"r6/45"r0)/3'r0 + 14 x 2' r1/1'
	PM		Readaptación Muscular Bicicleta 60' / Carrera 45' (3' correr +30" caminar)
26 MARTES	AM		Técnica 75' de 6 a 8 bajadas en medios(a poder ser en agua viva)
	PM		Readaptación Muscular Bicicleta 60' / Carrera 45' (3' correr +30" caminar)
27 MIÉRCOLES	AM		Paleo (5 x 5 r1/2'r0) en puertas circuitos muy fáciles + 15' Técnica básica para recuperar
	PM		Readaptación Muscular
28 JUEVES	AM		Paleo 8' de calentamiento con cambios de ritmo 3 x (3 x 15"r6/45" r0)/3'r0 + 6 x 8'r1/1'
	PM		Readaptación Muscular Bicicleta 60' / Carrera 45' (3' correr +30" caminar)
29 VIERNES	AM		Técnica 75' en cuartos(buscando cambios de ritmo)
	PM		Readaptación Muscular Bicicleta 60' / Carrera 45' (3' correr +30" caminar)
30 SABADO	AM		(Aerobico libre - Caminata, bicicleta, descenso...)
	PM		DESCANSO
31 DOMINGO	AM		DESCANSO
	PM		DESCANSO