

	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 3 x (10 ejercicios(30" trabajo/30"recup)50%)
26 MARTES	AM		Paleo 5 x 8'r2/2' en puertas
	PM		Readaptación Muscular Carrera 45'
27 MIÉRCOLES	AM		Técnica 75'agua viva 4 x 5 circuitos
	PM		Readaptación Muscular 3 x (10 ejercicios(30" trabajo/30"recup)50%)
28 JUEVES	AM		Paleo 5x 6'r2/2' + 4x3'r2/1' en puertas(a poder ser en agua viva)
	PM		Readaptación Muscular Carrera 45'
29 VIERNES	AM		Paleo 8' calentamiento con cambios de ritmo. 2 x (2 x 10"r6/1'50"r0)/3'r0 + 4 x 15'r1/2'
	PM		Readaptación Muscular 3 x (10 ejercicios(30" trabajo/30"recup)50%)
30 SABADO	AM		(Aerobico libre- Caminata, bicicleta ...)
	PM		DESCANSO
31 DOMINGO	AM		DESCANSO
	PM		DESCANSO