


	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SÁBADO 14	DOMINGO 15
		TRANSI: N-B 15 calentar 10x { 1' ritmo comp 1' rodar 1 hora rodar		20' rodar 10x 500m. rotondas (entrar y salir fuerte) 10' rodar			Quien no: 80 Km. de salida grupal
	Calentamiento tipo 400 cam-pull-aro 2x200 pam-palas/1' 4x100 palas c-1' 40" 8x50 90% c-1' 16x25 fte c-30" 400 nado	TRANSI: N-B 400 nado 8x100 80% c-1' 45" 200 pies 6x4x50/10"/1' palas 400 nado	200 crol 800 fartlek camiseta (25-25) 8x100 regr. C-2' 10x50 prog. C-1' 200 fuerte/1' 600 nado	Calentamiento tipo 10x4x50/10"/1' (4 palas- 4 sin pal) 400 fartlek (25/25) 200 nado	750 fartlek(50 p.m./ 25 prog) 12x100 palas c-1' 45" 100 pies 12x50 crol 90% c-1' 400 nado		II TRIATLON ICAN MARBELLA (Málaga)
	45' carrera continua		15' calentar 5x 1000 m./4' 90% 15' trote		Quien compite: 20' carrera continua Quien no: 50' c,c, (entre 20 y 30' cambios de ritmo)		
PERIODO:	específico	MESES:	abril	SEMANA: 29		DURACIÓN:	Del 9 al 15