


	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SÁBADO 21	DOMINGO 22
			30' calentar Cuestas: 10x500 m. subir duro/ bajada 30' rodar	2 horas individual a buen ritmo			80 Km. de salida grupal
	400 crol 4X3X100/30"/1' 100 pies 10X50 90% C-1' 200 nado	Calentamiento tipo 15x50 prog. 1 a 3 c-1' 200 pies 4x25 tope- volver andando 4x2x100/30"/1' palas 400 nado	200 crol 200 p.m. palas 200 técnica palas 18x50 90% c-1' 16x25 palas c-30" 8x100 85% c-1' 45" 200 nado	800 variando estilos 800 palas crol 8x100 85% c-1' 45" 10x25 ftes. C-30" 400 nado	Calentamiento tipo 16x50 palas c-1' 100 pies 10x (25 tope- 50 suave) /30" 800 nado	IX DUATLÓN DE HERRERA	
		20' calentar 10x200 m. 90% / menos de 110 p/m 10' trote Estirar			Quien compite: 30' carrera continua Quien no: 45' carrera continua (15' ritmo competición)		
PERIODO:	específico	MESES:	abril	SEMANA: 30		DURACIÓN:	Del 16 al 22