


	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SÁBADO 28	DOMINGO 29
		10' calentar 40 Km. (5' buen ritmo-3' rodar)		TRANSI: B-C 20' rodar 6x 1 km. subida/baja volver	TRANSI: N-B Después de nado 2 h. individual por terreno llano.		80 Km. de salida grupal
	Calentamiento tipo 2x8x100/10"/1' 85% (1ª palas) 200 pies 12x25 c-30" 90% 400 nado	400 variando estilos 200 p.m. palas 30x50 prog. 1-3 c-1' 100 pies 3x200 85%/1' 200 nado	200 crol 200 puños 200 palas 6x4x50/10"/1' 90% 100 pies 10x100 pala c-1' 45" 200 suave	400 crol 200 p.m. 9x100 prog. 1-3 c-1' 45" 6x100 pal. 90% /1' 12x50 90% c-1' 400 nado	Calentamiento tipo 10x50 pal-pull c-50" 10x50 palas c-1' 90% 200 pies 8x100 85% c-1' 45" 10x25 c-30" 200 pies		XX Triatlón de Torre del Mar
	15' calentar 5x500 m. /3' 85% 15' carrera continua Estirar			TRANSI: B-C 15' a buen ritmo 20' trote		10' calentar 20' c.c. (4' ritmo competición)	
PERIODO:	especifico	MESES:	Abril	SEMANA:	31	DURACIÓN:	Del 23 al 29