


	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SÁBADO 7	DOMINGO 8
		TRANSI: B-C: 40 km. individual a buen ritmo		20´ rodar Cuestas: 6x 1Km. / bajar 20´ rodar	Rodar 1 hora individual		80 Km. grupal
	200 crol 4x400 /1´ 20x50 palas aletas c1´ 200 nado { 200pm/200 + Palas aletas Crol 90%	400 crol 200 p.m. 200 técnica 12x75 85% c-1´ 20" 12 x 35 90% c-30" 200 pies 4x100 90% c-2´ 400 nao	TRANSI: N-C: 200 crol 200 p.m. 3x200 80%/1´ 6x100 90% c-1´ 45" 12x50 85% c-1´ 400 80%/1 200 90%´ 400 nado	JUEVES SANTO	VIERNES SANTO	SÁBADO SANTO	
		TRANSI: B-C: 10´ trote 3x { 400 90% /1´ 800 80% 2´ 1200 trote/3´ 10´ trote	20´ trotar 8x 400 m./2´ 85% 10´ trote			45´ carrera continua entre 20 y 30´ a ritmo competición	
PERIODO:	Específico	MESES:	Abril	SEMANA:	28	DURACIÓN:	Del 2 al 8