

Planificación Enero II 2018
BM/BF/AM/AF/IM/IF/C"C"

Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11	Sábado 12	Domingo 13
<p style="text-align: center;">12 hs</p> <p>Remo 12km 5 Salidas 10 paladas al máximo</p>	<p>Descanso</p>	<p style="text-align: center;">17.30 hs</p> <p>Ergo: 2x (3x2') 26px' c/1'mP 4'Mp + Circuit Training Intensivo 45' + Flexibilidad</p>	<p>Descanso</p>	<p>17.30 hs Trabajos</p> <p>de Activación en río + Ergo/Gym Base Warm up 10' + Fartlek 3 x 1km c/5'P 10 paladas al ritmo en relación a c/zona de regata Salida-350-600-850 + Cargar Trailer + Reunión Pre regata</p>	<p>Regata Castelldefels</p>	<p>Descanso</p>