

Planificación Enero II 2018
CF/CM/JF/SF

Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11	Sábado 12	Domingo 13
<p align="center">10.15 hs Remo 80'/90' + Gym 85% 4 ejercicios 4x8(8)</p>	<p align="center">15.30/17.30 hs Ergo 3/4x12' + 1x1,5/2km c/5'mP 10'Mp + Core 20'</p>	<p align="center">15.30/17.30 hs SW2 + Gym 85% 8 ejercicios 4x8(8)</p>	<p align="center">15.30/17.30 hs Remo 3x(4x1km) 16/20/16 px' mP:1' Mp:4' + Core 20' (CM/CF Opcional)</p>	<p align="center">15.30/17.30 hs Carrera 30' + Gym 85% 8 ejercicios 4x8(8)</p>	<p align="center">10.45 hs Remo 8/10x1km 16-20-18-22-20- 24 22-26-24-28 mP:2' Mp:6'</p>	<p>Descanso</p>

Series 12': 2'+2'+2'+2'+2'+2' 18-22-20-24-22-26

Serie 2/1,5km: 97% del Objetivo