

Planificación Enero II 2018

JM/SM

Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11	Sábado 12	Domingo 13
8.30 hs Remo 90' + Gym 85% 4 ejercicios 4x8(8)	15.30/17.30 hs Ergo 4x12' + 1x2km c/5'mP 10'Mp + Core 20'	15.30/17.30 hs SW2 + Gym 85% 8 ejercicios 4x8(8)	15.30/17.30 hs Remo 3x(4x1km) 16/20/16 px' mP:1' Mp:4' + Core 20'	15.30/17.30 hs Carrera 30' + Gym 85% 8 ejercicios 4x8(8)	9.15 hs Remo 10x1km 16-20-18-22-20- 24 22-26-24-28 mP:2' Mp:6'	Descanso

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

Serie 2km: 97%