

**Planificación Enero II 2018**  
**MF/MM**

Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11	Sábado 12	Domingo 13
Trabajo Aeróbico de Larga Duración Mínimo 60' + SW2 3x15 rep 6 ejercicios	Activación 20' + Gym 85% 8 ejercicios 4x8(8)	Ergo 4x10' 20px' + 1x1km c/3'mP 8'Mp 20px' + Core 20'	SW2 3x15 rep 6 ejercicios + Gym 85% 8 ejercicios 4x8(8)	Ergo Warm up 15' + Fartlek 3 x 1km c/5'P 10 paladas al ritmo en relación a c/zona de regata Salida-350-600-850 + Flexibilidad 20'	<b>Regata Castelldefels MF: 1x/2x MM:1x/2-</b>	<b>7.15 hs</b> Remo Técnico 75' (Filmación)

**Serie 1km: 97% del Objetivo**