

Planificación Febrero III 2019 Valoraciones
BM/BF/AM/AF/IM/IF/C"C"

Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15	Sábado 16	Domingo 17
Descanso	Descanso	17.30 hs Calentamiento 15' + Ergo 6/8 km Infantiles: 2x(2x500m ritmo test) Alevines: 2x(2x250m) mP:45"/30" Mp:8' + Bici 30' + Gym Base + Flexibilidad	Descanso	17.30 hs Test Ergo Máximo 1km/500m	12.15 hs Remo 10/12 km	10 hs Remo L.D 12/14 km 10 Salidas de 10 paladas máximas