

Planificación Febrero III 2019 Valoraciones

JF

Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15	Sábado 16	Domingo 17
Descanso	15.30/17.30hs Remo 10 km + Ergo 1x1250m (-1"c/500m del Objetivo de Test en Febrero)	15.30/17.30hs Carrera 20' + Gym 85% 4x8 (14) 4 ejercicios tren inferior	15.30/17.30hs Ergo 2x(4x500m) (Simulacro -0,5"c/500m parcial y ritmo exacto del Objetivo de Test en Febrero) mP:1' Mp:12' + Bici 60'	15.30/17.30hs Remo 9 km + 10' Ejercicios Estáticos + Gym 85% 4x8 (14) 4 ejercicios tren superior + Flexibilidad	9.15 hs Remo L.D 5 Salidas de 10 paladas máximas 12 km	A confirmar horario Test Ergo Máximo 2 km + Bici 60'