

**Planificación Febrero III 2019 Valoraciones  
JM/SM**

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