

Planificación Febrero III 2019 Valoraciones
MF/MM

Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15	Sábado 16	Domingo 17
Descanso	Warm up 15' + Ergo 10 km 2x(2x500m) (-1" c/500m del parcial objetivo en febrero) mP:1 Mp:10' + Bici 30' + Flexibilidad	Carrera 20' + Gym 85% 4x8 (14) 6 ejercicios tren superior e inferior	Warm up 15' + Ergo: 1x 600m (-1" parcial de objetivo de Test Febrero) + Bici 40'	Descanso	7.15 hs Remo L.D 5 Salidas 10 paladas máximas 12 km	7.15 hs Test Ergo Máximo 1km (opcional) o Remo 12km