SEMANA 8

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Natación	Descanso	Carrera	Natación	Descanso	Ciclismo	PREPARADO PARA DEBUT
20´nado suave y con estilos variado		20´trote suave 4 progresivos de 30" recupera 1´+ 5´trote suaves	15´suave 4x1fuerte spint!! recupera1 suave 5´suave		30´suave 4x30" progresivo de pie en bici 10´suaves	