

Carga de ejercicios Semana 29 del año 2008

Marcelo Peñailillo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	14/07/2008	15/07/2008	16/07/2008	17/07/2008	18/07/2008	19/07/2008	20/07/2008
5:00							
5:15							
5:30						Calent.	
5:45						Trote	
6:00			Bicicleta suave	Bicicleta 20	Bicicleta 20		
6:15			15 minutos	20 minutos	20 minutos		
6:30						60	
6:45							
7:00						Elongación en Dpto.	
7:15				2 x 25 abdominales largas	2 x 25 abdominales largas	2 x 25 abdominales largas	
7:30				2 x 25 abdominales largas	2 x 25 abdominales largas	2 x 25 abdominales largas	
7:45							
8:00							
8:15							
8:30							
8:45							
9:00							
13:00					Natación		
13:15				Trote 45 minutos	Ent. R1		
13:30					Coordinación		
13:45					Ent. R1		
14:00					aprox. 1600 mts		
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							

DESCANSO