

Carga de ejercicios Semana 30 del año 2008

Marcelo Peñailillo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	21/07/2008	22/07/2008	23/07/2008	24/07/2008	25/07/2008	26/07/2008	27/07/2008
5:00		Calent.		Calent.			
5:15		Trote 8.3k		Trote 8.3k			
5:30						Calent.	
5:45						Trote Trote 8.3k	
6:00		60		60			
6:15							
6:30	Bicicleta 20	Elongación en Dpto.	Bicicleta 20	Elongación en Dpto.	Bicicleta 20	60	
6:45	20 minutos		20 minutos		20 minutos		
7:00						Elongación en Dpto.	
7:15	2 x 25 abdominales largas	2 x 25 abdominales largas	2 x 25 abdominales largas	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	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		Natación		Natación		
13:15	Ent. R1		Ent. R1		Ent. R1		
13:30	Coordinación		Coordinación		Coordinación		
13:45	Ent. R1		Ent. R1		Ent. R1		
14:00	aprox. 2000 mts		aprox. 2000 mts		aprox. 2000 mts		
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							

DESCANSO