

Carga de ejercicios Semana 31 del año 2008

Marcelo Peñailillo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	28/07/2008	29/07/2008	30/07/2008	31/07/2008	01/08/2008	02/08/2008	03/08/2008
4:30							
4:45		Calent.		Calent.			
5:00							
5:15		Trote 10.2 k		Trote 10.2 k		Calent.	
5:30							
5:45						Trote Trote 10.2 k	
6:00		85		85			
6:15							
6:30	Bicicleta	Elongación en Dpto.	Bicicleta	Elongación en Dpto.	Bicicleta	85	
6:45	30 minutos		30 minutos		30 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