

Carga de ejercicios Semana 33 del año 2008

Marcelo Peñailillo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	FERIADO VIERNES	SABADO	DOMINGO
	11/08/2008	12/08/2008	13/08/2008	14/08/2008	15/08/2008	16/08/2008	17/08/2008
4:30							
4:45		Calent.		Calent.			
5:00							
5:15		Trote 10.7 k		Trote 10.7 k	Calent.	Calent.	
5:30					4 x 25 abdominales largas		
5:45					Bicicleta	Trote 14k	
6:00		85 minutos		85 minutos	50 minutos		
6:15							
6:30	Bicicleta	Elongación en Dpto.	Bicicleta	Elongación en Dpto.		85 minutos	
6:45	50 minutos		50 minutos		Cambio Ropa		
7:00					Trote	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	8.3k	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	56 minutos	2 x 25 abdominales largas	
7:45							
8:00					Elongación en Dpto.		
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