

Semana 37 del 2008

Fecha	Día	Observación	Hrs. de Bici	k de trote	mts. de Natación	Resumen
08/09/2008	LU		01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici, 2000 mts. de Natación
09/09/2008	MA			12		12 k de trote
10/09/2008	MI		01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici, 2000 mts. de Natación
11/09/2008	JU			12		12 k de trote
12/09/2008	VI		01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici, 2000 mts. de Natación
13/09/2008	SÁ	Duatlón suave	01:00	16		01:00 Hrs. de Bici, 16 k de trote
14/09/2008	DO		DESCANSO			
Total Semanal			04:00	40	6000	

ok
ok
ok
ok
ok
ok
ok

Semana 38 del 2008

Fecha	Día	Observación	Hrs. de Bici	k de trote	mts. de Natación	Resumen
15/09/2008	LU		01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici, 2000 mts. de Natación
16/09/2008	MA			12	2000	12 k de trote, 2000 mts. de Natación
17/09/2008	MI	Bici 05:00 AM - Nat. 07:00 AM	01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici, 2000 mts. de Natación
18/09/2008	JU	Duatlón suave	01:00	16		01:00 Hrs. de Bici, 16 k de trote
19/09/2008	VI		DESCANSO			
20/09/2008	SÁ	Escuela Naval. Valparaíso.			2000	2000 mts. de Natación
21/09/2008	DO	Duatlón suave	01:00	12		01:00 Hrs. de Bici, 12 k de trote
Total Semanal			04:00	40	8000	

ok
ok
ok
ok
ok
ok
ok

Semana 39 del 2008

Fecha	Día	Observación	Hrs. de Bici	k de trote	mts. de Natación	Resumen
22/09/2008	LU		01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici, 2000 mts. de Natación
23/09/2008	MA			10.7		10.7 k de trote
24/09/2008	MI		00:40		2000	00:40 Hrs. de Bici, 2000 mts. de Natación
25/09/2008	JU			10.7		10.7 k de trote
26/09/2008	VI		01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici, 2000 mts. de Natación
27/09/2008	SÁ					
28/09/2008	DO	Corrida H. Cristo		10		10 k de trote
Total Semanal			02:40	31.4	6000	

ok
ok
ok
ok
ok
ok
ok

Semana 40 del 2008

Fecha	Día	Observación	Hrs. de Bici	k de trote	mts. de Natación	Resumen
29/09/2008	LU		00:20		1800	00:20 Hrs. de Bici 1800 mts. de Natación
30/09/2008	MA			8.3		8.3 k de trote
01/10/2008	MI		01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación
02/10/2008	JU			8.3		8.3 k de trote
03/10/2008	VI		01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación
04/10/2008	SÁ	Duatlón suave	01:00	12.3		01:00 Hrs. de Bici, 12.3 k de trote
05/10/2008	DO		DESCANSO			
Total Semanal			03:20	28.9	5800	

ok
ok
ok
ok
ok
ok