

### Semana 41 del 2008

Fecha	Día	Observación	Hrs. de Bici	k de trote	mts. de Natación	Resumen
06/10/2008	LU		01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación
07/10/2008	MA			10.7		10.7 k de trote
08/10/2008	MI		01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación
09/10/2008	JU			10.7		10.7 k de trote
10/10/2008	VI		01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación
11/10/2008	SÁ	Duatlón suave	01:00	16		01:00 Hrs. de Bici, 16 k de trote
12/10/2008	DO		DESCANSO			
<b>Total Semanal</b>			<b>04:00</b>	<b>37.4</b>	<b>6000</b>	

ok  
ok  
ok  
ok  
ok  
ok

### Semana 42 del 2008

Fecha	Día	Observación	Hrs. de Bici	k de trote	mts. de Natación	Resumen
13/10/2008	LU		01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación
14/10/2008	MA			12.3		12.3 k de trote
15/10/2008	MI		01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación
16/10/2008	JU			12.3		12.3 k de trote
17/10/2008	VI		01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación
18/10/2008	SÁ	Duatlón suave	01:00	16		01:00 Hrs. de Bici, 16 k de trote
19/10/2008	DO		DESCANSO			
<b>Total Semanal</b>			<b>04:00</b>	<b>40.6</b>	<b>6000</b>	

ok  
ok  
ok  
ok  
ok  
ok

### Semana 43 del 2008

Fecha	Día	Observación	Hrs. de Bici	k de trote	mts. de Natación	Resumen
20/10/2008	LU		01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación
21/10/2008	MA			12.3		12.3 k de trote
22/10/2008	MI		01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación
23/10/2008	JU			12.3		12.3 k de trote
24/10/2008	VI		01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación
25/10/2008	SÁ	Duatlón suave	01:00	18.5		01:00 Hrs. de Bici, 18.5 k de trote
26/10/2008	DO		DESCANSO			
<b>Total Semanal</b>			<b>04:00</b>	<b>43.1</b>	<b>6000</b>	

ok  
ok  
ok  
ok  
ok  
ok

### Semana 44 del 2008

Fecha	Día	Observación	Hrs. de Bici	k de trote	mts. de Natación	Resumen
27/10/2008	LU		01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación
28/10/2008	MA			12.3		12.3 k de trote
29/10/2008	MI		01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación
30/10/2008	JU	RESFRIO				
31/10/2008	VI	RESFRIO	DESCANSO			
01/11/2008	SÁ	RESFRIO		17.9		17.9 k de trote
02/11/2008	DO	RESFRIO	DESCANSO			
<b>Total Semanal</b>			<b>02:00</b>	<b>30.2</b>	<b>4000</b>	

ok  
ok  
ok  
ok  
ok  
ok

### Semana 45 del 2008

Fecha	Día	Observación	Hrs. de Bici	k de trote	mts. de Natación	Resumen
03/11/2008	LU	RESFRIO	01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación
04/11/2008	MA	RESFRIO		12.3		12.3 k de trote
05/11/2008	MI	RESFRIO	01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación
06/11/2008	JU	RESFRIO		12.3		12.3 k de trote
07/11/2008	VI		01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación
08/11/2008	SÁ	Duatlón suave	01:00	18.5		01:00 Hrs. de Bici, 18.5 k de trote
09/11/2008	DO		DESCANSO			
<b>Total Semanal</b>			<b>04:00</b>	<b>43.1</b>	<b>6000</b>	

ok  
ok  
ok