

Semana 46 del 2008

Fecha	Día	Observación	Hrs. de Bici	k de trote	mts. de Natación	Resumen
10/11/2008	LU	GRIPE	01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación
11/11/2008	MA	GRIPE		12.3		12.3 k de trote
12/11/2008	MI	GRIPE	01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación
13/11/2008	JU	GRIPE		7.5		7.5 k de trote
14/11/2008	VI	GRIPE	00:30			00:30 Hrs. de Bici
15/11/2008	SÁ	GRIPE		12.5		12.5 k de trote
16/11/2008	DO	GRIPE	DESCANSO			
Total Semanal			02:30	32.3	4000	

Semana 47 del 2008

Fecha	Día	Observación	Hrs. de Bici	k de trote	mts. de Natación	Resumen
17/11/2008	LU		01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación
18/11/2008	MA			12.3		12.3 k de trote
19/11/2008	MI		01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación
20/11/2008	JU	CONTRACTURA PANT. IZQ		9.5		9.5 k de trote
21/11/2008	VI	Rec. Contractura			1400	1400 mts. de Natación
22/11/2008	SÁ	Rec. Contractura	01:15			01:15 Hrs. de Bici
23/11/2008	DO		DESCANSO			
Total Semanal			03:15	21.8	5400	

Semana 48 del 2008

Fecha	Día	Observación	Hrs. de Bici	k de trote	mts. de Natación	Resumen
24/11/2008	LU	Rec. Contractura	01:00		1000	01:00 Hrs. de Bici 1000 mts. de Natación
25/11/2008	MA	Rec. Contractura		12.3	2000	12.3 k de trote 2000 mts. de Natación
26/11/2008	MI	Rec. Contractura	01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación
27/11/2008	JU	Rec. Contractura		12.3		12.3 k de trote
28/11/2008	VI	Rec. Contractura	01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación
29/11/2008	SÁ	Rec. Contractura	01:00	21		01:00 Hrs. de Bici, 21 k de trote
30/11/2008	DO		DESCANSO			
Total Semanal			04:00	45.6	7000	

Semana 49 del 2008

Fecha	Día	Observación	Hrs. de Bici	k de trote	mts. de Natación	Resumen
01/12/2008	LU		01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación
02/12/2008	MA			12.3		12.3 k de trote
03/12/2008	MI		01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación
04/12/2008	JU			12.3		12.3 k de trote
05/12/2008	VI		01:00		2000	01:00 Hrs. de Bici 2000 mts. de Natación
06/12/2008	SÁ		01:00	21		01:00 Hrs. de Bici, 21 k de trote
07/12/2008	DO		DESCANSO			
Total Semanal			04:00	45.6	6000	

Semana 50 del 2008

Fecha	Día	Observación	Hrs. de Bici	k de trote	mts. de Natación	Resumen
08/12/2008	LU					
09/12/2008	MA					
10/12/2008	MI					
11/12/2008	JU					
12/12/2008	VI					
13/12/2008	SÁ					
14/12/2008	DO	SPRINT VIÑA DEL MAR				
Total Semanal			00:00	0	0	