

## HORARIO Y ACTIVIDADES

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
07:00		Natación	Natación	Natación
08:00		Desayuno	Desayuno	Desayuno
09:00	Recibida	Entrenamiento ciclismo	Entrenamiento ciclismo	Entrenamiento T2
10:00	Test ciclismo	Entrenamiento ciclismo	Entrenamiento ciclismo	Entrenamiento T2
11:00	Entrenamiento ciclismo / Carrera a pie	Taller mecánico ciclismo	Ayudas de control entrenamiento	Libre
12:00	Control fisiológico	Libre	Libre	Control fisiológico
13:00	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
14:00	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
15:00	Biomecánica carrera a pie	Biomecánica ciclismo	Biomecánica natación	Sesión Biomecánica ciclismo
16:00	Natación	Entrenamiento técnica carrera a pie	Entrenamiento técnica carrera a pie	Super Tri
17:00	Natación	Test carrera a pie		Super Tri
18:00	Sesión compensatoria	Sesión Pilates	Sesión estiramientos	Salida
19:00	Merienda	Merienda	Merienda	
20:00	Libre	Libre	Libre	
21:00	Cena	Cena	Cena	