

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	Objetivos de la SEMANA
08:00	Entrenamiento (carrera-gym)	Entrenamiento (piscina)	Entrenamiento (carrera-gym)	Entrenamiento (piscina)	Entrenamiento (carrera-gym)			
10:00								
11:00	Específico	Específico	Específico	Específico	Específico	Específico	Legislación	
14:00							Por la mñn o tarde	
16:30	Legislación	Legislación	Legislación	Legislación	Legislación		Legislación	
20:30								
Objetivos del DÍA								