

M7	<i>Lunes 5</i>	<i>Miércoles 7</i>	<i>Viernes 9</i>	<i>Sábado 10</i>
	Correr 45' Pesas	Piragua 13 Km. 3 Km. Calentamiento (4 x 2.500* M. / 2' rec) U1 (* Primer / Último 500 U2) Natación 1.100 M. Natación	Piragua 13 Km. 2 Km. Calentamiento 3 x 3.000* M. / 2' rec (* 1.000 U2 + 2.000 U1) 2 Km. U0 Pesas	Piragua 16 Km. 1 Km. Calentamiento (2 x 7.500 M. / 3' rec) U1 2 Km. U0 Natación 1.000 M.
M8	<i>Lunes 12</i>	<i>Miércoles 14</i>	<i>Viernes 16</i>	<i>Sábado 17</i>
	Correr 40' Pesas	Piragua 10 Km. 3 Km. Calentamiento 3 x 1.000* M. / 3' rec (* 20" R6 / 1':40" R0) 4 KM U0 Natación 1.200 M. Natación	Piragua 13 Km. 3 Km. Calentamiento (2 x 5.000* M. / 3' rec) U1 (* Primer / Último 500 U2) Pesas	Piragua 12 Km. U1 Cada 3.000 M. 250 M. U2 Natación 1.000 M.
M9	<i>Lunes 19</i>	<i>Miércoles 21</i>	<i>Viernes 23</i>	<i>Sábado 24</i>
	Correr 50' Pesas	Piragua 10 Km. 3 Km. Calentamiento (5 x 1.000 M. / 2' rec) U2 2 Km. U0 Natación 1.100 M. Natación	Piragua 10Km. 3 Km. Calentamiento 1 x 5.000 Control 2 Km. U0 Pesas	Piragua 12 Km. 2 Km. Calentamiento 4 x 1.000* M. / 3' rec (* 20" R5 / 1':40" R0) 2 KM U0 Natación 800 M.

PIRAGUA U0	
PIRAGUA U1	
PIRAGUA R7	
PIRAGUA TOT. SEM.	
CORRER	
TOTAL CORRER	
NADAR	
TOTAL NADAR	
PIRAGUA ANUAL	

PIRAGUA U0	
PIRAGUA U1	
PIRAGUA TOT. SEM.	
CORRER	
TOTAL CORRER	
NADAR	
TOTAL NADAR	
PIRAGUA ANUAL	

PIRAGUA U0	
PIRAGUA U1	
PIRAGUA TOT. SEM.	
CORRER	
TOTAL CORRER	
NADAR	
TOTAL NADAR	
PIRAGUA ANUAL	

Relación ritmos – paladas. (no trabajar por debajo de las paladas minuto marcadas en los ritmos).

U0 – 60-65pal/min. Son 15-16 paladas cada 15".

U1 – 70-75pal/min. Son 18 paladas por cada 15".

Todos los calentamientos en agua constarán de un pequeño calentamiento articular en el embarcadero de 5' + una pirámide de 40-30-20-10 paladas en progresivo.