



DICIEMBRE

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
				1	2 TRAIL RUNNING	3
4	5	6 NO ENTRENO	7	8 NO PISCINA	9	10
11	12	13 MONOGRAFICO NUTRICIÓN	14	15	16 SANPITUFIL 	17
18 TEST NATACION	19	20 TEST CARRERA	21	22	23 100X100	24
25	26	27	28	29	30	31

ACTIVIDADES CTOA	RUN + NATACION	NATACIÓN	CICLISMO	TEST
ACTIVID. ESPECIALES	MONOGRAFICOS	CLINICS		FESTIVOS