



## **Día 15**

Calentamiento

10' técnica carrera

6x100 progresión dentro del 100(empezamos despacio y terminamos a full

1' rest

4x200 progresión en el 200

1' rest

2x400 progresion en el 400

90" rest

## **Dia16**

10 sets

40" lo más rápido posible

2' rest