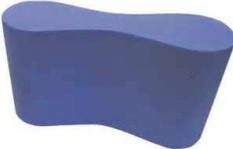


5/3 al 11/3 de 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>MUSCULACIÓN + NATACIÓN: Musc: Circuito (1x30 desc=30") + Nat: 300 (100cr / 100 pies de crol / 100cr con pull resp cada 3) + 300 con aletas (50 pies de crol / 50 punto muerto de crol / 50cr resp cada 4) + 6x50cr ritmo medio desc=15" + 400 (100cr / 100 pies de crol / 100cr con pull resp cada 3 / 100cr con manoplas resp cada 4) + 8x50cr con manoplas y pull ritmo medio desc=15" + 100 suaves. TOTAL: Musc / Nat: 2200m</p>	<p>NATACIÓN (20.15h Piscina): Movilidad articular + 300 (50cr con pull resp cada 3 / 50 pies de crol / 50cr) + 4x12,5m crol máxima velocidad desc=15" + 75 suaves + 3x50cr máxima velocidad (saliendo desde arriba) desc=30" + 75 suaves + 12x25cr (ritmo fuerte) desc=10" + 6x50cr con manoplas y pull (25m ritmo medio / 25m ritmo fuerte) desc=15" + 3x100cr con aletas (75m ritmo medio / 25m ritmo fuerte) desc=30" + 2x150cr con manoplas y aletas (125m ritmo medio / 25m ritmo fuerte) desc=45" + 100 suaves. TOTAL: 2000m</p>	<p>Adultos... CARRERA (19.45h Pistas): 10' calentamiento + 10' técnica + 5x800 (ritmo test de 2km) desc=3' + 15' suaves. TOTAL: 65min aprox Niños... CARRERA (19.45h Pistas): 10' calentamiento + 10' técnica + 3x400m desc=2' + 4x200m desc=1' + 10' suaves. TOTAL: 50min aprox</p>	<p>Los que hacen bici y carrera... BICI + CARRERA (19.45h Pirelli): 10' calentamiento en grupo + 2x10' a ritmo fuerte entre series recuperar 10' + 10' suaves + Car: 10' al bajar de la bici (2' suaves / 2' fuertes). TOTAL: Bici: 50min / Car: 10min Los que hacen carrera... CARRERA (19.45h Pirelli): 10' calentamiento + 1x6km progresivos cada 1km terminando al 90-95% del test de 2km + 10' suaves. TOTAL: 60min aprox</p>	<p>NATACIÓN: 8x50 con tubo (1 serie: crol / 1 serie: punto muerto de crol) desc=10" + 8x50 con aletas y tubo (1 serie: crol recobro estirado / 1 serie crol normal) desc=10" + 8x50 con manoplas y tubo (25cr fuertes / 25cr suaves) desc=10" + 4x25cr fuertes desc=10" + 4x25cr fuertes con manoplas desc=10" + 4x25cr fuertes con aletas desc=10" + 400cr con manoplas y aletas ritmo medio + 100 suaves. TOTAL: 2000m</p>	<p>BICI: Escoger la distancia según objetivos y experiencia deportiva... Corta distancia: 120' (o menos) con 8 series de 30' fuertes recuperando 4'. Media Distancia: 180' con series en subida de; 8x3' (1 serie atrancado / 1 serie agilidad / 1 serie a ritmo medio / 1 serie fácil) recuperar 5' entre series. Larga Distancia: 240' (ídem series Media Distancia). TOTAL: 120-240min</p>	<p>BICI + CARRERA: Escoger la distancia según objetivos y experiencia deportiva... Corta distancia: Bici: 60' + Car: 30min Media distancia: Bici: 90' + Car: 45min Larga distancia: Bici: 120' + Car: 60min TOTAL: Bici: 60-120min / Car: 30-60min</p>

MANOPLAS	ALETAS	TUBO FRONTAL	TABLA	PULL BOY
				

CIRCUITO TONIFICACIÓN				
PECTORAL	BICEPS	DORSAL	TRICEPS	HOMBROS
				
CUADRICEPS	PRENSA	ISQUIOTIBIALES	GEMELOS	GLUTEOS
				
ADDUCTOR	ABDUCTOR	ABDOMINALES RECTOS	ABDOMINALES OBLICUOS	LUMBARES
				