



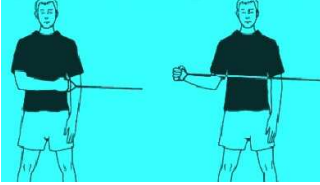







FECHA: 5-11 al 11-11	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.15h Piscina... 350 (50cr / 50cr tocando tabla) + 6x50 pies de crol con aletas desc=10" + 8x25cr picando fuerte de pies en el momento de respirar desc=10" + 4x50 pies de crol con aletas y tubo desc=10" + 6x25cr picando fuerte de pies en el momento de respirar desc=10" + 2x50 pies de crol con aletas desc=10" + 4x25cr picando fuerte de pies en el momento de respirar desc=10" + 2x250cr ritmo fácil con manoplas picando fuerte de pies en el momento de respirar desc=1" + 100 suaves. TOTAL: 2000m			Hacer 2 veces (100cr / 100cr con pull resp cada 3 / 100 pies de crol) + 4x50 pies de crol con aletas y tubo desc=10" + 4x50 con aletas y tubo (25 recobro sub acuático / 25cr) desc=10" + 4x50 con aletas y tubo (25 recobro estirado / 25cr) desc=10" + 4x50 con aletas y tubo (25 punto muerto / 25cr) desc=10" + 300cr con aletas y manoplas ritmo fácil resp cada 4 desc=1" + 200cr con aletas ritmo fácil resp cada 4 + 100 suaves. TOTAL: 2000m		
CICLISMO						Adultos (por la mañana)... Entre 90' y 180' (incluir 2 subidas de 2km y hacerlas sentados con mucha agilidad). Jóvenes... Entre 60' y 90' con agilidad (plato pequeño y piñones medianos). TOTAL: 60-180min	
CARRERA			19.45h Pistas... Adultos: 10' calentar + 10' técnica + 3x10' carrera continua ritmo cómodo alternando pista y tierra recuperar 3' entre series + 2x100m carrera progresiva en llano desc=30" + 10' suaves. Jóvenes: 10' calentar + 10' técnica + 3x6' carrera continua ritmo cómodo alternando pista y tierra recuperar 3' entre series + 2x100m carrera progresiva en llano desc=30" + 10' suaves. TOTAL: 65min aprox			Adultos (por la tarde)... Los que se están iniciando: Entre 30' y 45' suaves. Si les cuesta mucho correr, podeis alternar caminar / correr. Los que quieran preparar 10km: Entre 45' y 60' carrera continua suave + 2x100m progresivas desc=30". Si les apetece podeis hacer el entreno por montaña. Los que quieran preparar 21km: Entre 60' y 75' carrera continua suave + 2x100m progresivas desc=30". Si les apetece podeis hacer el entreno por montaña. TOTAL: 30-75min	
OTROS	Adultos: Musculación + Carrera... Musc: Circuito (3x15 desc=30" con poco peso) + Car: 30' carrera continua (incluir 10' por la arena dura y blanda). TOTAL: Musc / Car: 30min Jóvenes: Carrera... Car: 30' suaves (si tienen posibilidad correr 10' por la arena dura y blanda). TOTAL: 30min			19.45h Pirelli... Adultos: Bici: 45' ritmo cómodo (8'30" entre 80-90RPM / 30" entre 100-110RPM) + Car: 30' carrera continua al 75% del test de 2km. Jóvenes: Bici: 36' ritmo cómodo (8'30" entre 80-90RPM / 30" entre 100-110RPM) + Car: 15' carrera continua al 75% del test de 1km. TOTAL: Bici: 36-45min / Car: 15-30min			Descanso o podeis hacer una sesión REGENERATIVA... Escoger entre: Natación 1500m suaves y variados Bici: 90' suaves Carrera: 40' suaves

MATERIAL PISCINA

MANOPLAS (lo tenéis que traer)	ALETAS (lo tenéis que traer)	TUBO FRONTAL (lo tenéis que traer)	TABLA (hay en la piscina)	PULL BOY (hay en la piscina)
				

PECTORAL	BICEPS	CIRCUITO TONIFICACIÓN DORSAL	TRICEPS	ROTACIÓN INT-EXT
				
CUADRICEPS	PRENSA	ISQUIOTIBIALES	GEMELOS	GLUTEOS
				
ADDUCTOR	ABDUCTOR	ABDOMINALES RECTOS	ABDOMINALES OBLICUOS	LUMBARES
