

**TRANSTRITLON** 

14/5 al 20/5 de 2018

FECHA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
14-5 al 20-5	<p><b>CARRERA + NATACIÓN:</b> Car: 30' carrera continua ritmo cómodo + Nat: 600 con aletas (150cr / 50 pies de crol) + 400 con manoplas y pull (50 punto muerto / 150cr) + 200 con aletas y manoplas (25 espalda / 75cr) + 2x100cr sin material ritmo medio desc=15" + 8x50 con tubo y aletas (1 serie: pies de crol / 1 serie: crol) desc=10" + 200 suaves. TOTAL: Car: 30min / Nat: 2000m</p>	<p><b>NATACIÓN (20.15h Piscina):</b> 4x100cr desc=10" + 4x75 con tubo (25 punto muerto / 50cr) desc=10" + 4x50 pies de crol con aletas desc=10" + 4x25cr progresivas de la 1ª a la 4ª desc=10" + <b>Serie a ritmo medio (los que tengan menos entreno, hacer la mitad de la siatancia: 50, 100, 150, 200, 150, 100, 50):</b> 100cr desc=10" + 200cr desc=20" + 300cr desc=30" + 400cr con aletas desc=1' + 300cr con manoplas desc=30" + 200cr con manoplas y aletas desc=20" + 100cr + 100 suaves. TOTAL: 1800m / 2600m</p>	<p><b>CARRERA (19.45h Pistas):</b> 15' calentar + 4x100m progresivas de la 1ª a la 4ª desc=10" + 5x200 ritmo tabla desc=1' + 2x500m ritmo test desc=1'30" + 1km al 95% del test de 2km desc=2' + 2x500m ritmo test desc=1'30" + 5x200 ritmo tabla desc=1' + 10' suaves. TOTAL: 75min aprox</p>	<p><b>BICI (19.45h Pirelli):</b> 10' calentar + 10' técnica + 30' (1 vuelta fuerte / 2 vueltas a ritmo medio / 3 vueltas suaves) + 10' suaves. TOTAL: 60min</p>	<p><b>NATACIÓN:</b> 12x50 (1 serie: crol / 1 serie: pies de crol / 1 serie: crol con pull resp cada 3) desc=10" + 12x25cr con aletas resp cada 4 (20m ritmo medio / 5m fuertes) desc=10" + 100cr ritmo medio + 12x25 con manoplas y aletas (5m fuertes / 20m ritmo medio) desc=10" + 12x50 con manoplas y pull (1 serie: resp cada 5 / 1 serie: respirando cada 4 / 1 serie: respirando libre) desc=10" + 100 suaves. TOTAL: 2000m</p>	<p><b>BICI + CARRERA:</b> <b>Los de Corta Distancia...</b> Bici: 80' ritmo fácil + Car: 20' progresivos cada 5' (terminar al 85% al test de 2km). <b>Los de Media Distancia...</b> Bici: 100' ritmo fácil + Car: 40' progresivos cada 10' (terminar al 80%). <b>Los de Larga Distancia...</b> Bici: 120' ritmo fácil + Car: 60' progresivos cada 10' (terminar al 80%). TOTAL: Bici: 80 a 120min / Car: 20 a 60min</p>	Descanso