



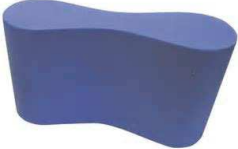




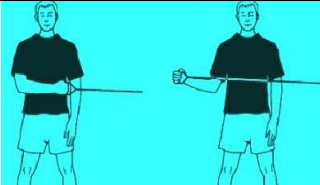







FECHA: 12-11 al 18-11	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	Jóvenes que puedan acceder a una piscina... 300 (50cr / 50 pies de crol) + 300 con aletas (50 punto muerto / 50cr) + 300 con aletas y tubo (50 pies de crol / 50cr recobro estirado / 50cr) + 4x50cr fuertes desc=30" + 4x25cr fuertes desc=30" + 300 (25 espalda / 25 braza / 25cr). <u>TOTAL:</u> 1500m Nota: Los jóvenes que no estén apuntados a una piscina, hoy hacer carrera.	20.15h Piscina... 4x25 pies de crol desc=5" + 100cr + 4x25 punto muerto de crol desc=10" + 100cr + 4x25 pies de crol con tubo y aletas desc=5" + 100cr con tubo y aletas + 4x25cr recobro sub acuático con tubo y aletas desc=10" + 100cr con tubo y aletas + 400cr con aletas desc=1' + 300cr con manoplas y aletas desc=1' + 200cr con manoplas desc=1' + 100cr lo mejor que puedan + 100 suaves. <u>TOTAL:</u> 2100m			500 (50cr / 50cr con pull resp cada 3) + 500 con aletas (50 pies de crol / 50cr) + 500 con manoplas (50 punto muerto / 50cr) + 12x25cr ritmo medio desc=10" + 100 pies de crol + 100 suaves. <u>TOTAL:</u> 2000m		
CICLISMO				19.45h Pirelli... Bici + Carrera... Car: 10' calentar + Bici: 40' de bici con una cadencia entre 80-90RPM (manteniendo la cadencia, ir aumentando la fuerza cada 10') + Car: 10' suaves. <u>TOTAL:</u> Car: 20min / Bici: 40min		Por la mañana... Jóvenes y Adultos que se inician... Entre 60' y 90' con agilidad. Si podeis incluir 3 subidas de 2' y hacerlas sentados. <u>TOTAL:</u> 60-90min Adultos... Entre 120' y 180' intensidad baja, cadencia alta y terreno variado. Evitar ir atrancados y dar palos. <u>TOTAL:</u> 120-180min	
CARRERA	Jóvenes que NO puedan acceder a una piscina... 10' calentar + 12' (1' fuerte / 2' suaves) + 8' suaves. <u>TOTAL:</u> 30min		19.45h Pistas... Adultos... 10' calentar + 10' técnica + 3x2km (1ª lo mejor que puedan / 2ª y 3ª ritmo cómodo) desc=3' entre series + 10' suaves. Jóvenes... 10' calentar + 10' técnica + 3x1km (1ª lo mejor que puedan / 2ª y 3ª ritmo cómodo) desc=3' entre series + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 65min aprox				
OTROS	Musculación + Carrera... Musc: Circuito (3x15 desc=30")* + Car: 10' calentar + 10' por la arena (2' suave por la arena blanda / 30" rápido por la arena dura) + 10' por asfalto (5' al 85% / 5' suaves). <u>TOTAL:</u> Musc / Car: 30min *Los ejercicios de cuádriceps, prensa, isquiotibiales y gemelos (trabajar: 1 serie PI / 1 serie PD / 1 serie con las dos). PI (pierna izquierda) PD (pierna derecha)					Por la tarde... Vilanova Night Run (5km) o 30' de carrera ritmo libre	Descanso o podeis hacer una sesión REGENERATIVA... Escoger entre: Natación 1500m suaves y variados Bici: 90' suaves Carrera: 40' suaves
MATERIAL PISCINA							
MANOPLAS (lo teneis que traer)	ALETAS (lo teneis que traer)	TUBO FRONTAL (lo teneis que traer)	TABLA (hay en la piscina)	PULL BOY (hay en la piscina)			
							

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