



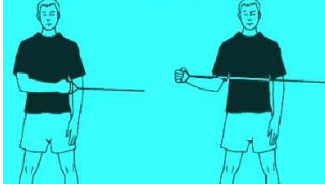







FECHA: 19-11 al 25-11	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
NATACIÓN	<i>Los jóvenes que puedan acceder a una piscina...</i> 100cr + 150cr con pull resp cada 3 + 200cr con aletas resp cada 4 + 250cr (100 suaves / 25 fuertes) + 2x125 pies de crol con aletas desc=15" + 2x100 con aletas (25 punto muerto / 25cr) desc=20" + 3x50cr (25 fuertes / 25 suaves) desc=10" + 100 suaves y libres. <u>TOTAL: 1400m</u>	20.15h Piscina... TRAER PANTALÓN CORTO PARA NADAR Y TOALLA PARA HACER FLEXIBILIDAD!!! 4x75 (25 pies de crol / 50cr) desc=10" + 4x75 (25cr tocando tabla / 50cr) desc=10" + 4x75 con aletas (25 punto muerto / 25cr suave / 25cr fuerte) desc=10" + 100cr con pantalón + 200cr con manoplas y pantalón + 300cr con aletas y pantalón + 400cr con manoplas, aletas y pantalón + 2x50cr fuertes desc=30" + 100 suaves. <u>TOTAL: 2100m</u>				300 calentamiento variado + 4x50 pies de crol con aletas desc=10" + Test: 8x100cr desc=15" (apuntar el tiempo de las 8 series) + 4x50 pies de crol con aletas desc=10" + 2x200cr con manoplas y aletas resp cada 4 desc=30" + 100 suaves. <u>TOTAL: 2000m</u>		
CICLISMO					19.45h Circuito de Ciclismo... 60' rodar en grupo en el nuevo circuito (toma de contacto con la nueva instalación). <u>TOTAL: 60min</u>		<i>Adultos...</i> Entre 120' y 180', con algún puerto que les permita pedalear sentados/as. <u>TOTAL: 120-180min</u>	
CARRERA	<i>Los adultos que NO puedan acceder a un gimnasio...</i> 10' calentamiento + 15' (1' subiendo fuerte / 2' bajando suave) + 20' (1' rápido en llano / 3' suaves en llano). <u>TOTAL: 45min</u>		19.45h Pistas... <i>Adultos...</i> 10' calentamiento + 10' técnica + 2km lo mejor que puedan desc=3' + 2km (300m suaves / 100m fuertes) desc=3' + 2km ritmo cómodo + 10' suaves. <i>Jóvenes...</i> 10' calentamiento + 10' técnica + 1km lo mejor que puedan desc=3' + 1km (500m suaves / 100m fuertes) desc=3' + 1km ritmo cómodo + 10' suaves. <u>TOTAL: 65min aprox</u>			<i>Jóvenes...</i> Entre 30' y 45' de carrera suave. Sino pueden correr, pueden hacer bici o elíptica, <u>TOTAL: 30-45min</u>		
OTROS	<i>Los adultos que puedan acceder a un gimnasio...</i> Musculación + Carrera: Musc: Circuito (2 series de 15 rep desc=30" / 1 serie de 10 rep con más peso desc=30") + Car: 30' (10' suaves / 5' por arena o terreno con alguna subida a ritmo medio / 5' suaves / 5' por arena o terreno con alguna subida a ritmo medio / 5' suaves). <u>TOTAL: Musc / Car: 30min</u>					Bici + Carrera: <i>Adultos...</i> Bici: entre 45' y 75' suaves (priorizando la cadencia de pedaleo) + Car: entre 45' y 60' suaves. <u>TOTAL: Bici: 45-75min / Car: 45-60min</u>		

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
