



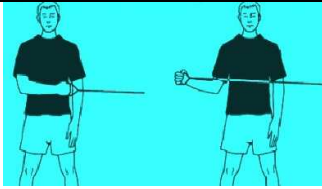







FECHA: 26-11 al 2-12	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
NATACIÓN	<i>Los jóvenes que pueden acceder a piscina...</i> 4x100cr con pull (impares: resp cada 3 / pares: resp cada 5) desc=15" + 4x100 con aletas (impares: 50 espalda - 50cr / pares: crol 25m resp cada 2 - 25m resp cada 4) desc=15" + 4x50cr con manoplas (25 fuertes / 25 suaves) desc=15" + 4x50 con manoplas (25 espalda - 25 braza) desc=15" + 300 (25 pies de crol / 25cr / 25 braza). <u>TOTAL:</u> 1500m	20.15h Piscina... TRAER PANTALÓN CORTO PARA NADAR Y TOALLA PARA HACER FLEXIBILIDAD!!! 200 suaves + 2x50cr fuertes desc=30" + 100 suaves + 4x25cr fuertes desc=15" + 500cr con bañador y aletas desc=1' + 300cr con aletas y bañador desc=1' + 100cr con aletas y bañador desc=1' + 8x50 (12,5m sub acuático / 37,5m crol) desc=30" + 100 suaves. <u>TOTAL:</u> 2000m				Hacer 3 bloques de (100cr / 75 cambiando estilos / 25 pies de crol sin tabla) + 4x25cr fuertes desc=30" + Pirámide con bañador (50cr con manoplas / 100cr con manoplas y aletas / 150cr con aletas / 100cr con manoplas y aletas / 50cr con manoplas) el descanso es lo que tardan en ponerse el material + 2x25cr fuertes desc=30" + Pirámide (50cr con manoplas / 100cr con manoplas y aletas / 150cr con aletas / 100cr con manoplas y aletas / 50cr con manoplas) el descanso es lo que tardan en ponerse el material + 2x25cr fuertes desc=30" + 300 con aletas suave (25 pies de espalda / 25 espalda / 25 pies de crol / 25cr). <u>TOTAL:</u> 2000m		
CICLISMO				19.45h Circuito de Ciclismo... Adultos: 15' calentat + 8x3 vueltas a ritmo medio recuperar 2 entre series + 5' suaves. Jóvenes: 15' calentat + 8x2 vueltas a ritmo medio recuperar 3 vueltas entre series + 5' suaves. <u>TOTAL:</u> 60min			Adultos... Salida larga, suave y por terreno variado: Entre 120' y 240'. Los que estén preparando pruebas de Media y Larga distancia los primeros 60' hacerlos en ayunas. <u>TOTAL:</u> 120-240min Los jóvenes descanso o hacer entre 60' y 90' (habiendo desayunado previamente).	
CARRERA	<i>Los jóvenes que NO puedan acceder a una piscina...</i> 4x6' (impares: suave / pares: aumentando el ritmo cada 2' desde suave hasta fuerte) recuperar 2' entre series. <u>TOTAL:</u> 32min <i>Los adultos que NO puedan acceder a una piscina...</i> 15' calentat asfalto + 2x4' por la arena lo más rápido que puedan, recuperar 4' corriendo suave por el asfalto entre series + 13' suaves. <u>TOTAL:</u> 40min		19.45h Pistas... Adultos: 10' calentat + 10' técnica + 2km lo mejor que puedan desc=3' + 2km (300m suaves / 100m fuertes / 1500m suaves / 100m fuertes) desc=3' + 2km (900m suaves / 100m fuertes) + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 65min aprox Jóvenes: 10' calentat + 10' técnica + 1km lo mejor que puedan desc=3' + 1km (500m suaves / 100m fuertes / 300m suaves / 100m fuertes) desc=3' + 2km (900m suaves / 100m fuertes) + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 45min aprox					
OTROS	Musculación + Carrera... Musc: Circuito (1x15 desc=15" + 1x12 desc=30" + 1x10 desc=45") cuando bajan repeticiones aumentan peso + Car: 30' (10' asfalto + 5x1' fuertes en la arena recuperar 1' sin correr entre series + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> Musc / Car: 30min					Bici + Carrera: Adultos: Bici: entre 30' y 60' suaves (priorizando la cadencia de pedaleo) + Car: entre 60' y 75' suaves. <u>TOTAL:</u> Bici: 30-60min / Car: 60-75min Jóvenes: Bici: 10' calentat + 30' (5' suaves / 5' ritmo medio) + 10' suaves + Car: 2km (progresivos cada 500m desde suave hasta terminar fuerte) + 1km suave. <u>TOTAL:</u> Bici: 50min / Car: 3km		

MATERIAL PISCINA

MANOPLAS (lo tenis que traer)	ALETAS (lo tenis que traer)	TUBO FRONTAL (lo tenis 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
