



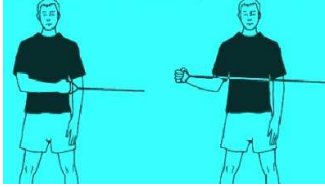







FECHA: 3-12 al 9-12	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	<p>Jóvenes... 20x25 (1 de cada estilo) desc=10" + 9x50cr (2 fuertes / 1 suave) desc=20" + 4x100cr con aletas (1 fuerte / 1 suave) desc=30" + 150 suaves. <u>TOTAL:</u> 1500m</p>	<p>20.15h Piscina... 4x150 (50cr / 50 pies de crol tabla / 50 punto muerto de crol) + 4x(100 pies de crol con aletas desc=30" + 50cr fuertes desc=1' + 5x150cr con manoplas (125 suaves / 25 fuertes) desc=30" + 100 suaves. <u>TOTAL:</u> 2050m</p>			<p>16x50 (1 serie crol / 1 serie pies de crol / 1 serie crol con pull resp cada 3 / 1 serie espalda - braza) desc=10" + 2x100cr fuertes desc=1' + 2x50cr fuertes desc=45" + 2x25cr fuertes desc=30" + 50 suaves + 4x200cr con aletas ritmo fácil / medio desc=30" + 100 suaves. <u>TOTAL:</u> 2100m</p>		
CICLISMO				<p>Jóvenes... 60' con 10x30" fuertes recuperando 2' entre series. Adultos... 120' con 10x30" fuertes recuperando 30" entre series + 1 puerto de 5-6km. <u>TOTAL:</u> 60-120min</p>		<p>Jóvenes... Entre 60' y 90' por terreno variado ritmo fácil. Adultos... Entre 120' y 240' por terreno variado a ritmo fácil. Los que preparen Media y Larga Distancia los primeros 60' en ayunas y luego comer encima de la bici. <u>TOTAL:</u> 60-240min</p>	
CARRERA	<p>Los jóvenes que no puedan nadar... 10' calentar + 10' (1' rápido / 1' caminando) + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 30min</p>		<p>19.45h Pistas... Jóvenes... 10' calentar + 10' (15" progresivos / 45" suaves / 20" progresivos / 40" suaves) + 12x300m (1 serie progresiva / 2 series ritmo tabla) desc=1' + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 50min aprox Adultos... 10' calentar + 10' (15" progresivos / 45" suaves / 20" progresivos / 40" suaves) + 12x500m (2 series ritmo test de 2km / 1 serie ritmo tabla) desc=1' + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 65min aprox</p>				
OTROS	<p>Adultos... Musculación + Carrera... Musc: Circuito (1x15 desc=15" + 1x12 desc=30" + 1x10 desc=45") cuando bajan repeticiones aumentan peso + Car: 30' (10' calentar / 20' por terreno variado a ritmo medio). <u>TOTAL:</u> Musc / Car: 30min El terreno variado puede ser: subidas, bajadas, tierra, arena, etc Los que no puedan acceder a un gimnasio, hacer 40' de carrera con 8x1' en subida, recuperar la bajada.</p>						<p>Jóvenes... Bici + Carrera: (60' de bici + 20' de carrera progresiva cada 5' desde suave hasta terminar a un ritmo medio) <u>TOTAL:</u> Bici: 1h / Car: 20min Adultos... Bici + Carrera: Los de Larga Distancia (3h de bici + 1h de carrera) Los de Media Distancia (2,5h de bici + 50' de carrera) Los de Corta Distancia (2h de bici + 40' de carrera) <u>TOTAL:</u> Bici: 2-3h / Car: 40-60min</p>

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
