

FECHA: 31-12 al 6-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	<i>Los que puedan nadar...</i> 20x25cr con tubo desc=5" + 16x25cr con manoplas resp cada 3 desc=5" + 12x25cr con aletas resp cada 4 desc=5" + 8x25cr desc=5" + 400cr con aletas y manoplas ritmo medio + 200 suaves. <u>TOTAL:</u> 2000m				<i>Los que puedan nadar...</i> Hacer 5 veces (100cr con pull resp cada 3 / 100cr con aletas resp cada 4) + Hacer 4 veces (200cr con manoplas y pull ritmo medio desc=30" / 100cr con aletas fuertes desc=1') + 4x50 pies de crol con aletas desc=15" + 100 suaves. <u>TOTAL:</u> 2500m		
CICLISMO				19.45h Circuito Ciclismo... 10' suaves + 6' a ritmo medio (si es posible en grupo) + 10' suaves (haciendo relevos) + 2x2'30" ritmo medio (si es posible con relevos) recuperar 1' entre series + 10' suaves (haciendo relevos) + 4x1' ritmo fuertes recuperar 30' entre series + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 58min			Adultos... Salida por terreno variado, entre 90' y 180'. <u>TOTAL:</u> 90-180min Jóvenes... Salida por terreno variado, entre 60' y 90'. <u>TOTAL:</u> 60-90min
CARRERA	Adultos que NO puedan nadar... 5km o 10km carrera continua. Pueden escoger una San Silvestre, si os apetece. <u>TOTAL:</u> 5-10km Jóvenes que NO puedan nadar... 5km carrera continua o una San Silvestre. <u>TOTAL:</u> 1-5km		19.45h Pistas de Atletismo... Adultos: 15' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 5x400m ritmo tabla desc=1'30" + 1x2km entre el 85-95% del test de 2km desc=3' + 5x200m ritmo tabla desc=1' + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 65min aprox Jóvenes: 15' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 5x200m ritmo tabla desc=1' + 1x1km entre el 85-95% del test de 1km desc=3' + 5x100m ritmo tabla desc=1' + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 50min aprox		Adultos que NO puedan nadar... 45' progresivos cada 9' (desde el 75 al 95% del test de 2km). <u>TOTAL:</u> 45min Jóvenes que NO puedan nadar... 30' progresivos cada 6' (desde el 75 al 95% del test de 1km). <u>TOTAL:</u> 30min		
OTROS		12h Primer Baño del año (Playa Sant Gervasi)				Bici + Carrera (ritmo fácil)... Adultos: Corta distancia: Bici (30km) + Car (5km) Media distancia: Bici (50km) + Car (8km) Larga distancia: Bici (80km) + Car (11km) <u>TOTAL:</u> Bici: 30-80km / Car: 5-11km Jóvenes: Bici (20-30km) + Car (3-5km) <u>TOTAL:</u> Bici: 20-30km / Car: 3-5km	

MATERIAL PISCINA

MANOPLAS (lo tenéis que traer)	ALETAS (lo tenéis que traer)	TUBO FRONTAL (lo tenéis que traer)	TABLA (hay en la piscina)	PULL BOY (hay en la piscina)
				