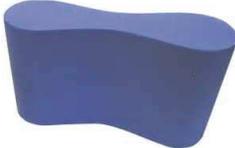
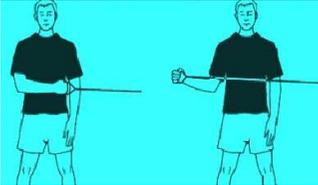


**TRANSTRITLON** 

FECHA: 10-12 al 16-12	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		<b>20.15h Piscina...</b> 100 cambiando estilos + 100 pies de crol + 100cr con pull resp cada 3 + Hacer 3 bloques de (8x50cr ritmo medio desc=10") entre bloques 100 suaves + 300 con aletas (25 pies de espalda / 25 espalda / 50cr). <u>TOTAL</u> : 2000m			3x50 (25cr / 25 braza) desc=10" + 4x25 pies de crol con aletas desc=10" + Hacer 6 veces (150cr con aletas resp cada 4 ritmo cómodo desc=30" + 100cr ritmo medio desc=30") + 4x25 pies de espalda con aletas desc=10" + 3x50 (25 espalda doble / 25 braza) desc=10". <u>TOTAL</u> : 2000m		
<b>CICLISMO</b>				<b>19.45h Circuito Ciclismo...</b> 20' calentar + 15' (cada 3 vueltas hacer un sprint en la recta) + 10' (alternar 2 vueltas suaves / 1 vuelta fuerte) + 5' rodar a ritmo medio (si es posible en grupo) + 5' suaves. <u>TOTAL</u> : 60min		<b>Jóvenes...</b> Entre 60-90' rodaje suave por terreno variado. <b>Adultos...</b> Entre 120'-240' rodaje por terreno variado. <u>TOTAL</u> : 60-240min  <b>Los que quieran asistir a la inauguración del Circuito de ciclismo, nos vemos allí a las 16h con la bici y el casco. Si tienen vestidos con ropa de Transtritlon.</b>	
<b>CARRERA</b>	<b>Los que NO puedan nadar...</b> 10' calentar + 15' (1' fuerte / 1'30" suaves) + 5' suaves. <u>TOTAL</u> : 30min		<b>19.45h Pistas...</b> <b>Jóvenes...</b> 10' calentar + 10' (15" progresivos / 45" suaves / 20" progresivos / 40" suaves) + 12x200m (1 series progresiva / 2 series ritmo tabla) desc=1' + 10' suaves. <u>TOTAL</u> : 50min aprox <b>Adultos...</b> 10' calentar + 10' (15" progresivos / 45" suaves / 20" progresivos / 40" suaves) + 12x400m (ritmo tabla) desc=1'30" + 10' suaves. <u>TOTAL</u> : 65min aprox				
<b>OTROS</b>	<b>Adultos...</b> <b>Musculación + Natación...</b> Musc: Circuito Nico o Circuito con Máquinas: 3x15 desc=30" + Nat: 7x200 (impares: crol / pares: pies de crol con aletas) desc=1' + 2x25cr fuertes desc=30" + 50 suaves. <u>TOTAL</u> : Musc / Nat: 1500m <b>Los jóvenes hacer solo la natación. Sino pueden nadar, hacer la carrera.</b>				<b>Nota</b> , los que hacen la Media Maratón de Vilanova, hoy <b>Descanso</b> .	<b>Nota</b> , los que hacen la Media Maratón de Vilanova, hoy correr 20' suaves, <b>NO</b> hacer la bici.	<b>Media Maratón de Vilanova</b> o <b>Cuarto de Maratón de Vilanova</b> o 60' carrera continua suave (adultos) o 30' carrera continua suave (jóvenes)

**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
				