



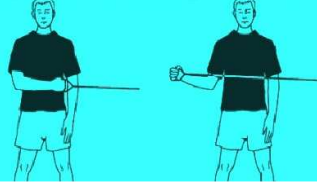







FECHA: 17-12 al 23-12	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
NATACIÓN	Jóvenes que puedan nadar... 400cr con aletas resp cada 4 + 300cr con manoplas y pull resp cada 3 + 200cr con aletas y manoplas resp cada 3 + 100cr sin material + 200cr con aletas y manoplas resp cada 3 + 300cr con manoplas y pull resp cada 3 + 400cr con aletas resp cada 4. <u>TOTAL:</u> 1900m	20.15h Piscina... 200cr (25m resp derecha / 25m resp izquierda) + 200cr (25m resp cada 3 / 25 resp cada 4) + 200 con tubo (25 pies de crol / 25cr) + 200 pies de crol con aletas + 4x100cr (ritmo medio) desc=10" + 50 suaves + 4x100cr (ritmo medio) desc=10" + 50 suaves + 4x100cr (ritmo medio) desc=10" + 100 suaves. <u>TOTAL:</u> 2200m				Jóvenes que puedan nadar... 300 (75cr / 25 mariposa / 75cr / 25 espalda / 75cr / 25 braza) + 6x50 (25cr progresivos / 25 espalda suave) desc=10" + 4x50cr a tope desc=30" + 4x50 (25cr regresivos / 25 espalda suave) desc=10" + 2x50cr a tope desc=30" + 3x300 (1ª crol con manoplas y pull resp cada 3 / 2ª crol con aletas resp cada 4 / 3ª con aletas: 25 espalda - 25cr - 25 pies de crol) desc=1". <u>TOTAL:</u> 2000m		
CICLISMO				19.45h Circuito Ciclismo... 15' calentar + 30' (1' fuerte / 2' ritmo medio / 3' suaves) + 15' suaves. <u>TOTAL:</u> 60min		Jóvenes... 60-90' (con 2 series de 8' en llano a ritmo medio), recuperar 8' entre series pedaleando suave. El resto del entreno es para calentar y suavizar al final. <u>TOTAL:</u> 60-90min Adultos... Corta distancia: 120' (con 6 series de 2' en llano, recuperar 3' entre series) <u>TOTAL:</u> 120min Adultos... Media y larga distancia: 180-240' (con 2-3 puertos de 4 a 6km, hacerlos a ritmo sostenido y evitar ir muy atrancad@s). <u>TOTAL:</u> 180-240min		
CARRERA	Jóvenes que NO puedan nadar... 10' calentar + 10' (1' progresivo / 1' suave) + 5' entre el 90-95% del test de 1km + 5' suaves. <u>TOTAL:</u> 30min Adultos que NO puedan hacer gim y nadar... 10' calentar + 10' (1' progresivo / 1' suave) + 5' al 85% del test de 2km + 5' suaves + 10' (1' progresivo / 1' suave) + 5' al 85% del test de 2km + 5' suaves. <u>TOTAL:</u> 50min		19.45h Pistas... Jóvenes... 15' calentar (7'30" suaves / 7'30" alternando 30" progresivos - 2' suaves) + Infantiles 2do año y Cadetes 4,8km (200m progresivos / 200m suaves / 200m ritmo tabla / 200m suaves) o Infantiles 1er año y Alevines 3,6km (200m progresivos / 200m suaves / 200m ritmo tabla / 200m suaves) + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 50min aprox Adultos... 15' calentar (7'30" suaves / 7'30" alternando 30" progresivos - 2' suaves) + 5,6km (500m ritmo test / 500m suaves / 400m progresivos / 400m suaves / 300m regresivos / 300m suaves / 200m ritmo tabla / 200m suaves) + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 65min aprox		Jóvenes que NO puedan nadar... 10' calentar + 20' (1' progresivo / 30" suaves / 30" fuertes / 1' suave / 5' al 85% del test de 1km / 2' suaves) + 5' suaves. <u>TOTAL:</u> 35min Adultos que NO puedan nadar... 10' calentar + 30' (1' progresivo / 1' suave / 5' al 85% del test de 2km / 30" fuertes / 2'30" suaves) + 5' suaves. <u>TOTAL:</u> 45min		Jóvenes... Correr entre 20' y 30' a ritmo cómodo. <u>TOTAL:</u> 20-30min	
OTROS	Adultos que puedan ir al gim y nadar... Musculación + Natación: Musc: Circuito Nico o Circuito con Máquinas: 3x15 desc=30" + Nat: 400cr con aletas resp cada 4 + 300cr con manoplas y pull resp cada 3 + 200cr con aletas y manoplas resp cada 3 + 100cr sin material + 200cr con aletas y manoplas resp cada 3 + 300cr con manoplas y pull resp cada 3 + 400cr con aletas resp cada 4. <u>TOTAL:</u> Musc / Nat: 1900m				Adultos que puedan nadar... Carrera + Natación: Car: 30' suaves + Nat: 300 (75cr / 25 mariposa / 75cr / 25 espalda / 75cr / 25 braza) + 6x50 (25cr progresivos / 25 espalda suave) desc=10" + 4x50cr a tope desc=30" + 4x50 (25cr regresivos / 25 espalda suave) desc=10" + 2x50cr a tope desc=30" + 3x300 (1ª crol con manoplas y pull resp cada 3 / 2ª crol con aletas resp cada 4 / 3ª con aletas: 25 espalda - 25cr - 25 pies de crol) desc=1". <u>TOTAL:</u> Car: 30min / Nat:2000m		Adultos... Bici + Carrera: Bici: 90' - 120' suaves + Car: 30-45' suaves. <u>TOTAL:</u> Bici: 90-120min / Car: 30-45min	

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
