



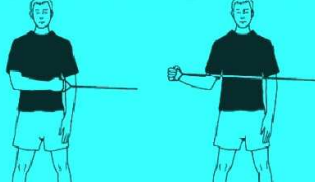







TRANSTRIATLON 

FECHA: 24-12 al 30-12	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	Los que puedan nadar... 400cr con tubo + 400cr con pull (25 resp cada 7 / 25 resp cada 5 / 25 resp cada 3 / 25 resp cada 2) + 4x100cr con aletas y tubo fuerte desc=1' + 4x50cr fuertes desc=30" + 200 pies de crol con aletas + 4x100cr con aletas y tubo fuerte desc=1' + 4x50cr fuertes desc=30" + 300cr con manoplas (25 resp derecha / 25 resp izquierda / 50 resp cada 3). TOTAL: 2500m			Los que puedan nadar... 4x200 (impares: crol / pares: pies de crol con aletas) desc=30" + 4x150 (impares: crol con manoplas y pull resp cada 3 / pares: crol sin material) desc=30" + 4x100cr ritmo medio desc=30" + 4x75cr ritmo medio desc=20" + 4x50cr ritmo medio desc=10" + 4x25cr ritmo medio desc=5" + 100 suaves. TOTAL: 2500m			
CICLISMO		Adultos... 120' por terreno variado. TOTAL: 120mi Jóvenes... 60' por terreno variado. TOTAL: 60min		Adultos que NO puedan nadar... 120' con 2 puertos de 2km. TOTAL: 120min Jóvenes que NO puedan nadar... 60' con (6 series de 2' fuertes recuperando 4' entre series). TOTAL: 60min		Adultos... Corta distancia: 120' Media distancia: 180' Larga distancia: 240' TOTAL: 120-240min Jóvenes... 90'. TOTAL: 90min	
CARRERA	Adultos que NO puedan nadar... 15' calentar + 20' (30" progresivos / 30" suaves / 1' fuerte / 2' suaves / 30" regresivos / 30" suaves) + 10' suaves. TOTAL: 45min Jóvenes que NO puedan nadar... 10' calentar + 18' (1' fuerte / 2' suaves) + 10' suaves. TOTAL: 38min		1,5km calentar + 5km entre el 85-90% del test + 1km suaves. TOTAL: 7,5km		Adultos que NO puedan ir al gimnasio... 40' suaves. TOTAL: 40min Jóvenes... 30' suaves. TOTAL: 30min		
OTROS					Adultos que puedan ir al gimnasio... Musc: Circuito (3x15 desc=30") + Car: 30' suaves. TOTAL: Musc / Car: 30min		Adultos... Bici + Carrera: Bici: 90' suaves + Car: 30' suaves. TOTAL: Bici: 90min / Car: 30min Jóvenes... Bici + Carrera: Bici: 45' suaves + Car: 15' suaves. TOTAL: Bici: 45min / Car: 15min

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)
				

PECTORAL	BICEPS	CIRCUITO TONIFICACIÓN DORSAL	TRICEPS	ROTACIÓN INT-EXT
				
CUADRICEPS	PRENSA	ISQUIOTIBIALES	GEMELOS	GLUTEOS
				
ADDUCTOR	ABDUCTOR	ABDOMINALES RECTOS	ABDOMINALES OBLICUOS	LUMBARES
