



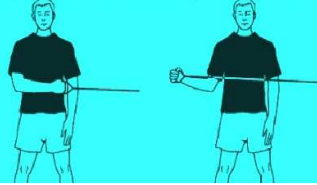







FECHA: 7-1 al 13-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.15h Piscina... 150 variados + 2x75 pies de crol con aletas desc=15" + 3x50 con aletas (25 punto muerto / 25cr) desc=15" + 6x25cr fuertes con aletas desc=15" + 300cr con manoplas resp cada 3 + 2x150 con manoplas (25 espalda o braza - 50cr) desc=20" + 3x100 con manoplas y aletas (25 interruptor / 75cr) desc=20" + 6x50 (impares: crol fuerte / pares: espalda o braza suave) desc=20" + 12x25 con aletas (2 series pies de crol / 2 series sub acuático / 4 series crol resp cada 4 / 4 series libres) desc=20". TOTAL: 2100m			Los que puedan nadar... 1000 (50cr / 100cr con pull resp cada 3 / 50cr con aletas resp cada 4 / 50 pies de crol con aletas) + Hacer 4 bloques de (150cr con manoplas y pull ritmo medio desc=30" / 100cr con aletas y tubo fuerte desc=30" / 50cr con aletas fuerte desc=1") + 6x50 con aletas (25 espalda / 25cr) desc=10". TOTAL: 2500m		
CICLISMO				19.45h Circuito de Ciclismo... 10' rodar en grupo suave + 8' (1' atrancados / 1' con agilidad) + 4' rodar en grupo a ritmo medio + 6' suaves + 2' fuertes + 8' suaves + 2' fuertes + 6' suaves + 4' rodar en grupo a ritmo medio + 10' rodar en grupo suave. TOTAL: 60min		Jóvenes... 60'-90' (incluir 10x2' fuertes en llano recuperar 3' entre series). Adultos (Corta distancia)... 150-180' (incluir 1 puerto de 8km + 5x1' fuertes en llano recuperar 3' entre series), Adultos (Larga distancia)... 180-240' (incluir 1 puerto de 8km + 5x1' fuertes en llano recuperar 3' entre series + 1 puerto de 2km). TOTAL: 60-240min	
CARRERA	Los que NO pueden hacer musculación... 15' calentar + 2x5' carrera en subida recuperar la bajada + 1' suaves. TOTAL: 45min		19.45h Pistas de Atletismo... Jóvenes: 10' calentar + 10' (1' progresivo / 1' caminando) + 1km lo mejor que puedan desc=3' + 4x200m ritmo tabla desc=1' + 2x500m ritmo test desc=2' + 10' suaves. TOTAL: 65min aprox Adultos: 10' calentar + 10' (1' progresivo / 1' caminando) + 2km lo mejor que puedan desc=4' + 2x1km entre el 90-95% del test de 2km desc=3' + 2x500m ritmo test desc=2' + 5x200m ritmo tabla desc=1' + 10' suaves. TOTAL: 75min aprox		Los que NO puedan nadar... 11' calentar + 18' (1' fuerte / 2' suaves / 1'30" fuertes / 1'30" suaves / 2' fuertes / 1' suave) + 11' suaves. TOTAL: 40min		Jóvenes... 6km progresivos cada 1km desde el 70 hasta el 90% del test de 1km. Adultos (Corta distancia)... 10km progresivos cada 2km desde el 70 hasta el 85-90% del test de 2km. Adultos (Larga distancia)... 16km progresivos cada 4km desde el 70 hasta el 80-85% del test de 2km. TOTAL: 6-16km
OTROS	Los que pueden hacer musculación... Musculación + Carrera: Musc: Circuito (3x15 aumentando el peso en cada serie) + Car: 30' suaves. TOTAL: Musc / Car: 30min						

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)
				

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