



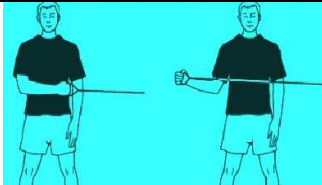







FECHA: 14-1 al 20-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	Los jóvenes que puedan nadar... 4x250 (impares: cambiando estilos / pares: crol con aletas resp cada 4) desc=30" + 4x150 (impares: crol con pull resp cada 3 / pares: crol con aletas y tubo) desc=30" + 4x50cr con aletas fuertes desc=1' + 200 suaves. <u>TOTAL:</u> 2000m	20.15h Piscina... 100 suaves + 6x50cr con resp cada 3 desc=10" + 6x50 con aletas (impares: pies de crol / pares: crol resp cada 4) desc=10" + 6x50cr con aletas y manoplas (25 fuertes / 25 suaves) desc=10" + 6x150 (impares: con aletas 25m sub acuático - 125m crol / pares: crol ritmo medio) desc=1' + 100 suaves. <u>TOTAL:</u> 2000m			Los que puedan nadar... 5x100 (75cr / 25 brazas) desc=10" + 4x100cr con pull (75 resp cada 3 / 25 resp cada 5-7) desc=15" + 3x100cr con aletas (25 resp lo menos posible / 50 resp normal / 25 fuertes) desc=20" + 16x50cr ritmo medio desc=15" + 100 suaves. <u>TOTAL:</u> 2100m		
CICLISMO				Adultos... 90' de bici de carretera o 60' de rodillo suave. <u>TOTAL:</u> 90min Jóvenes... 60' de bici de carretera o 45' de rodillo suave. <u>TOTAL:</u> 60min		Los que compitan el domingo... 45'-60' suaves <u>TOTAL:</u> 45-60min Los que NO compitan el domingo... Entre 180' y 240' por terreno variado. <u>TOTAL:</u> 180-240min	
CARRERA	Los que NO puedan ir al gimnasio NI nadar... Jóvenes: 12' al 75% desc=3' + 10' al 80% desc=3' + 6' al 90% + 5' suaves. <u>TOTAL:</u> 33min Adultos: 12' al 75% desc=3' + 10' al 80% desc=3' + 8' al 85% + 6' al 90% + 5' suaves. <u>TOTAL:</u> 41min		19.45h Pistas de Atletismo... Jóvenes: 10' calentar + 10' (1'50" suaves / 10" progresivos / 1'40" suaves / 20" progresivos / 1'30" suaves / 30" progresivos / 1'20" suaves / 40" progresivos / 1'10" suaves / 50" progresivos) + 2x400m (ritmo tabla) desc=2' + 2x200m (ritmo tabla) desc=1'30" + 2x100m (fuertes) desc=1' + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 50min aprox Adultos: 10' calentar + 10' (1'50" suaves / 10" progresivos / 1'40" suaves / 20" progresivos / 1'30" suaves / 30" progresivos / 1'20" suaves / 40" progresivos / 1'10" suaves / 50" progresivos) + 2x400m (ritmo tabla) desc=2' + 2x200m (ritmo tabla) desc=1'30" + 2x100m (fuertes) desc=1' + 1x2km (entre el 80-90% del test de 2km) + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 60min aprox		Los que NO puedan nadar... Jóvenes: 10' calentar + 3x1km (1ª al 80% / 2ª al 85% / 3ª al 90% del test de 1km) desc=2' + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 45min aprox Adultos: 10' calentar + 2x3km (1ª al 80% / 2ª entre el 85% y 90% del test de 2km) desc=2' + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 60min aprox		
OTROS	Los que puedan ir al gimnasio... Musculación + Natación: Circuito: 1x15 desc=30" + 1x12 con más peso desc=1' + 1x15 desc=30" + Nat: 4x250 (impares: cambiando estilos / pares: crol con aletas resp cada 4) desc=30" + 4x150 (impares: crol con pull resp cada 3 / pares: crol con aletas y tubo) desc=30" + 4x50cr con aletas fuertes desc=1' + 200 suaves. <u>TOTAL:</u> Musc / Nat: 2000m			No hay entreno grupal (Festivo en Vilanova)			Los que NO compitan... Bici + Carrera: Jóvenes: Bici: 30'-45' ritmo medio + Car: 12' ritmo progresivo cada 3' (intentar terminar entre el 85-95% del test de 1km) + 3' suaves. <u>TOTAL:</u> Bici: 30-45min / Car: 15min Adultos: Bici: 60'-90' ritmo medio + Car: 16' ritmo progresivo cada 4' (intentar terminar entre el 85-90% del test de 2km) + 5' suaves. <u>TOTAL:</u> Bici: 60-90min / Car: 20min

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