



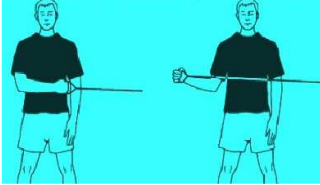







FECHA: 21-1 al 27-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
NATACIÓN	Los jóvenes que puedan nadar... 3x300 (1ª 50cr - 25 brazas / 2ª con aletas 25 espalda - 50cr / 3ª con manoplas 25 espalda - 25 brazas - 25cr) desc=1' + 3x200 (1ª 75cr suave - 25cr progresivo / 2ª con aletas 75cr suave - 25cr fuerte / 3ª con manoplas 75cr suave - 25cr fuerte) desc=45" + 3x100 con tubo y aletas fuerte desc=30" + 200 suaves. <u>TOTAL:</u> 2000m	20.15h Grupal Esportiu... 100cr desc=15" + 200 pies de crol con aletas desc=30" + 300cr con manoplas resp cada 3 desc=45" + 2x400cr (1ª con aletas / 2ª con aletas y manoplas) desc=1' + 300cr con manoplas resp cada 3 desc=45" + 200 pies de crol con aletas desc=30" + 100cr. <u>TOTAL:</u> 2000m				Los que puedan nadar... 4x100 calentar cambiando estilos desc=10" + 100cr con aletas y tubo fuertes desc=30" + 4x100 con aletas (impares: pies de crol / pares: 50 punto muerto de crol - 50cr) desc=10" + 100cr fuertes con manoplas y aletas desc=30" + 4x100cr con manoplas y pull (impares: resp cada 3 / pares: resp cada 4) desc=10" + 100cr con manoplas fuertes + 4x100cr ritmo medio desc=20" + 100 suaves. <u>TOTAL:</u> 2000m		
CICLISMO				19.45h Grupal Circuito de Ciclismo... 15' calentar + 6x4' rodar en grupo (relevos, proteger, transiciones...) entre series recuperar 1' + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 61min aprox Importante, la asistencia los participantes de los equipos del Prat.		Salida suave... Jóvenes: Entre 60' y 90' Los de Corta Distancia: Entre 90' y 120' Los de Media Distancia: Entre 120' y 180' Los de Larga Distancia: Entre 180' y 300' <u>TOTAL:</u> 60-300min Escoger el tiempo pensando en el objetivo que buscan esta temporada y el nivel de entreno actual. Es mejor hacer un poco menos y asimilar el entreno, a que entrenar más de lo que el cuerpo tolera.		
CARRERA	Los jóvenes que NO puedan nadar... 10' calentar + 1x5' carrera continua el 75% del test de 1km desc=3" + 1x4' carrera continua al 80% del test de 1km desc=3" + 1x3' carrera continua al 85% del test de 1km + 5' suaves. <u>TOTAL:</u> 33min Los adultos que NO puedan ir al gimnasio... 45' carrera continua (65-70% del test de 2km), dentro de este entreno deben incluir 5 series de 2' subiendo. *Si han competido el domingo 45' en llano. <u>TOTAL:</u> 45min		19.45h Grupal Pistas de Atletismo... Adultos: 10' calentar + 5' (20" caminando / 20" carrera progresiva / 20" carrera regresiva) + 5x500m a ritmo de tabla desc=2" + 5x500m a ritmo de test desc=1'30" + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 75min aprox Aprovecharemos para entrenar la táctica del Duatlón por equipos!!! Jóvenes: 10' calentar + 5' (20" caminando / 20" carrera progresiva / 20" carrera regresiva) + 1x500 a ritmo de tabla desc=2" + 1x300m a ritmo de tabla desc=1'30" + 1x200m a ritmo de tabla desc=1" + 1x100m fuertes + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 45min aprox		Los que NO puedan nadar... Adultos: 10' calentar + 25' (1' fuerte - 1'30" suaves) + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 45min Jóvenes: 10' calentar + 16' (45" fuertes / 1'15" suaves) + 4' suaves. <u>TOTAL:</u> 30min		Jóvenes: 30' (entre el 75% y 85% del test de 1km) Los de Corta Distancia: 45' (entre el 70% y 80% del test de 2km) Los de Media Distancia: 75' (entre el 70% y 80% del test de 2km) Los de Larga Distancia: 75' (entre el 70% y 80% del test de 2km) <u>TOTAL:</u> 60-300min Escoger el tiempo pensando en el objetivo que buscan esta temporada y el nivel de entreno actual. Es mejor hacer un poco menos y asimilar el entreno, a que entrenar más de lo que el cuerpo tolera.	
OTROS	Los adultos que puedan ir al gimnasio... Musculación + Carrera: Musc: Circuito 1x20 repeticiones en cada ejercicio + Car: 30' (65-70% del test de 2km). <u>TOTAL:</u> 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				
PECTORAL	BICEPS	DORSAL	TRICEPS	ROTACIÓN INT-EXT
				
CUADRICEPS	PRENSA	ISQUIOTIBIALES	GEMELOS	GLUTEOS
				
ADDUCTOR	ABDUCTOR	ABDOMINALES RECTOS	ABDOMINALES OBLICUOS	LUMBARES
