



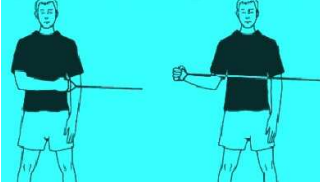







FECHA: 28-1 al 3-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		<p>Esportiu la Piscina... 20.15h Movilidad 20.25h Explicación entreno 20.30h Inicio entreno 300 cambiando estilos + 200 con aletas (50 pies de crol / 50 punto muerto / 50cr) + 100cr con pull resp cada 5 + 4x50 contraste (1 serie con la manopla izquierda / 1 serie con la manopla derecha / 1 serie con la aleta izquierda / 1 serie con la aleta derecha) desc=15" + 4x50cr con aletas picando mucho de pies y respirando cada 4 desc=15" + 25cr fuertes desc=15" + 50cr fuertes desc=30" + 75cr fuertes desc=45" + 100cr fuertes desc=1' + 75cr fuertes desc=45" + 50cr fuertes desc=30" + 25cr fuertes + 100 suaves + 2x200cr con tubo y aletas ritmo fácil desc=30" + 100 suaves. TOTAL: 2000m</p>		<p>Los que puedan doblar entreno... 2x300 (1ª crol / 2ª cambiando estilos) desc=1' + 2x300cr con manoplas y pull (1ª resp cada 3 / 2ª resp cada 4) desc=1' + 2x300cr con aletas (1ª resp cada 4 / 2ª con tubo) desc=1' + 4x25cr fuertes cada 1' + 100 suaves. TOTAL: 2000m</p>	Descanso		
CICLISMO				<p>Circuito de Ciclismo (19.45h)... 15' calentar libres + 15' rodar en grupo + 5' libres + 10' rodar en grupo + 5' suaves + 5' rodar en grupo + 5' suaves. TOTAL: 60min</p>	Descanso	60' de bici suave. TOTAL: 60min	
CARRERA			<p>Pistas de Atletismo (19.45h)... Adultos: 10' calentar + 10' técnica + 1x1600m (300m suaves / 100m fuertes) desc=2' + 1x1200m (200m suaves / 200m ritmo tabla) desc=2' + 1x800m (100m suaves / 300m ritmo tabla) desc=2' + 400m ritmo tabla + 10' suaves. TOTAL: 70min aprox Jóvenes: 10' calentar + 10' técnica + 1x1000m (fuertes) desc=2' + 5' suaves + 1x200m (fuertes) desc=2' + 2x500m (ritmo test) desc=2' + 10' suaves. TOTAL: 60min aprox</p>		Descanso		
OTROS	<p>Musculación + Carrera... Musc: Circuito 2x15 repeticiones en cada ejercicio + Car: 30' (65-70% del test de 2km). TOTAL: Musc / Car: 30min</p>				Descanso		Duatlón Prat por Equipos (5-20-2,5)

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
