



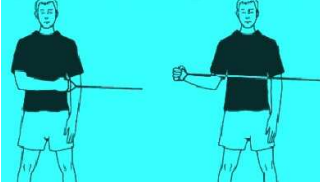







TRANSTRITLON 

FECHA: 4-2 al 10-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NATACIÓN		Esportiu La Piscina... 20.15h Movilidad 20.25h Explicación entreno 20.30h Inicio entreno 4x50 (25cr / 25 espalda) desc=10" + 4x50 (25 braza / 25cr) desc=10" + 4x50 (25cr / 25 mariposa o estilo libre) desc=10" + 6x200cr (ritmo medio: 2 series sin material / 2 series con manoplas / 2 series con aletas) desc=30" + 150 pies de crol con aletas + 50 suaves. TOTAL: 2000m			Los que puedan nadar... 200cr con aletas + 150cr con manoplas y pull resp cada 3-5 brazadas + 100cr sin material + 50 pies de crol con aletas + Hacer 3 bloques de (50cr fuertes desc=30" + 100cr ritmo medio con manoplas y pull desc=20" + 200cr con aletas y tubo ritmo fácil desc=1') + 7x50cr (25 mínimo nº de brazadas / 25 nado normal) desc=15" + 100 suaves. TOTAL: 2000m		
CICLISMO				Circuito de Ciclismo (19.45h)... 15' calentar + Hacer 3 bloques de 5' (30" suaves / 30" fuertes) entre bloques hacer 5' suaves + 15' rodar en grupo (relevos). TOTAL: 60min		Jóvenes... 60' (con un puerto de 2km) Corta distancia... 90' (con dos puertos de 2km) Media Distancia... 150' (con tres puertos de 2km) Larga Distancia... 180' (con cuatro puertos de 2km) TOTAL: 60-180min aprox	
CARRERA	Los que no puedan nadar... Jóvenes: 30' suaves. Adultos: 45' suaves. TOTAL: 30-45min		Pistas de Atletismo (19.45h)... Adultos 10' calentar + 6x100m progresivas desc=30" + 8x400m (ritmo tabla) desc=1'30" + 1x2km entre el 80-85% del test de 2km + 10' suaves. TOTAL: 75min aprox Jóvenes 10' calentar + 6x100m progresivas desc=30" + 8x200m (ritmo tabla) desc=1' + 1x1km entre el 80-85% del test de 1km + 10' suaves. TOTAL: 75min aprox		Los que no puedan nadar... Jóvenes: 10' calentar + 15' (1' fuerte / 2' suaves) + 5' suaves. Adultos: 10' calentar + 30' (1' fuerte / 2' suaves) + 5' suaves. TOTAL: 45min		Jóvenes... 10' calentar + 3x1km (90-95%) del test de 1km desc=3' + 10' suaves. Corta distancia... 10' calentar + 5x1km (90-95%) del test de 2km desc=3' + 10' suaves. Media Distancia... 10' calentar + 3x2km (85-90%) del test de 2km desc=3'. + 10' suaves. Larga Distancia... 10' calentar + 3x3km (80%-85%) del test de 2km desc=3'. + 10' suaves. TOTAL: 50-75min aprox
OTROS	Los que puedan musculación y natación... Musc: Circuito (3x10 desc=30") + Nat: Hacer 4 bloques de (125cr / 75 cambiando estilos / 50 espalda con aletas) + Hacer 4 bloques se (25 pies de crol con aletas / 50cr sin material) + 200 suaves. TOTAL: Musc / Nat: 1500m						

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
