



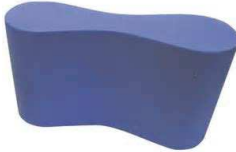




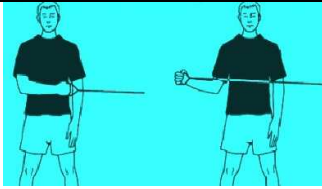







FECHA: 11-2 al 17-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		<p><i>Esportiu La Piscina...</i> 20.15h Movilidad 20.25h Explicación entreno 20.30h Inicio entreno 4x50cr tocando tabla resp cada 4-6 brazadas desc=10" + 4x25cr minimo nº de brazadas desc=10" + 4x50cr con tubo recobro estirado desc=10" + 4x25cr resp cada 3 desc=10" + 4x50cr fuertes desc=30" + 4x25cr fuertes desc=15" + 5x250cr ritmo medio (1 serie sin material / 1 serie con manoplas y aletas / 1 serie con aletas / 1 serie con manoplas y aletas / 1 serie sin material) desc=25" + 50 suaves. TOTAL: 2200m</p>			<p><i>Los que puedan nadar...</i> 18x100cr (1 serie cambiando estilos / 1 serie crol con pull resp cada 3 / 1 serie pies de crol con aletas / 1 serie crol con aletas fuerte / 1 serie crol con manoplas y pull resp cada 3 / 1 serie crol ritmo medio) desc=20" + 200 suaves. TOTAL: 2000m</p>		
CICLISMO				<p><i>Circuito de Ciclismo (19.45h)...</i> 15' calentar + 10' (1' atrancados / 1' con agilidad) + 20' (15" sprint / 3'45" suaves) + 10' rodar a ritmo medio en grupo + 5' suaves. TOTAL: 60min</p>			<p><i>Jóvenes:</i> 20km por terreno variado (que haya alguna subida). Los de Corta Distancia: 30km por terreno variado (con alguna subida de 2km). Los de Media Distancia: 60km por terreno variado (con alguna subida de 2km). Los de Larga Distancia: 90km por terreno variado (con alguna subida de 2km). TOTAL: Bici: 20-60km</p>
CARRERA	<p><i>Los que no puedan nadar...</i> Jóvenes: 10' suaves + 5' al 85% del test de 1km+ 5' suaves + 5' al 85% del test de 1km + 5' suaves. Adultos: 10' suaves + 8' al 85% del test de 2km+ 5' suaves + 8' al 85% del test de 1km + 10' suaves. TOTAL: 30-41min</p>		<p><i>Pistas de Atletismo (19.45h)...</i> Adultos 10' calentar + 6x100m progresivas desc=30" + Hacer 3 bloques de (5x200m ritmo tabla desc=1' entre series) 3' entre bloques + 10' suaves. TOTAL: 75min aprox Jóvenes 10' calentar + 6x100m progresivas desc=30" + Hacer 2 bloques de (5x200m ritmo tabla desc=1' entre series) 3' entre bloques + 10' suaves. TOTAL: 60min aprox</p>		<p><i>Los que no puedan nadar...</i> Jóvenes: 10' suaves + 20' (1' fuerte / 3' suaves) + 5' suaves. Adultos: 10' suaves + 20' (1' fuerte / 3' suaves) + 15' regresivos cada 5' (del 85 al 75% del test de 2km). TOTAL: 35-45min</p>		
OTROS	<p><i>Los que puedan musculación y natación...</i> Musc: Circuito (3x12 desc=30") + Nat: 500cr + 500cr con pull resp cada 3 + 500cr con manoplas y pull resp cada 3 + 500cr con aletas + 100 suaves. TOTAL: Musc / Nat: 2100m</p>					<p><i>Bici + Carrera (Ritmo suave)...</i> Jóvenes: Bici: 20km + Car: 3km. Los de Corta Distancia: Bici: 30km + Car: 6km. Los de Media Distancia: Bici: 60km + Car: 10km. Los de Larga Distancia: Bici: 90km + Car: 14km. TOTAL: Bici: 20-60km / Car: 3-14km Importante, este entreno va bien hacerlo a una intensidad baja para acostumbrar a la musculatura, practicar lo que comeréis y beberéis en competición.</p>	
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)			
							

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