



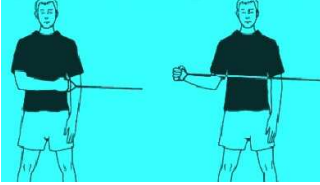







FECHA: 18-2 al 24-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		<p>Esportiu La Piscina... 20.15h Movilidad 20.25h Explicación entreno 20.30h Inicio entreno 2x150 (1ª crol / 2ª pies de crol con aletas) desc=30" + 3x100 con manoplas (25 punto muerto / 25cr / 25 interruptor / 25cr) desc=20" + 4x75 (25cr mano abierta / 25cr puño cerrado / 25cr normal) desc=10" + 4x300cr ritmo medio (1ª sin material / 2ª con manoplas y pull / 3ª con aletas / 4ª con aletas y manoplas) desc=30" + 100 suaves. TOTAL: 2200m</p>			<p>Los que NO compitan el domingo... 300 (25cr / 25 braza) + 300cr con manoplas (25 mínimo nº de brazadas / 25 normal) + 300 con aletas (50 pies lateral / 50 pies normal / 50cr resp cada 4) + Hacer 2 bloques a ritmo medio (25cr desc=10" / 50cr desc=15" / 75cr desc=20" / 100cr desc=30" / 75cr desc=20" / 50cr desc=15" / 25cr desc=1") + 200cr con aletas y tubo ritmo fácil + 100 suaves. TOTAL: 2000m</p>		
CICLISMO				<p>Circuito de Ciclismo (19.45h)... 10' calentar libre + 5' en grupo suave + 5' libres (fuerte) + 5' en grupo suave + 10' (1' fuerte / 1' suave) + 5' en grupo suave + 5' libres (fuerte) + 5' suaves + 10' (30" fuertes / 2' suaves). TOTAL: 60min</p>	<p>Los que NO compitan... Jóvenes: 25km por terreno variado (que haya alguna subida). Los de Corta Distancia: 40km por terreno variado (con alguna subida de 3km). Los de Media Distancia: 70km por terreno variado (con alguna subida de 3km). Los de Larga Distancia: 100km por terreno variado (con alguna subida de 3km). TOTAL: Bici: 20-50km</p>	<p>Los que NO compitan... Jóvenes: 20km suaves. Los de Corta Distancia: 30km suaves. Los de Media Distancia: 40km suaves. Los de Larga Distancia: 50km suaves. TOTAL: Bici: 20-50km</p>	
CARRERA	<p>Los que no puedan hacer Musculación, ni natación... Jóvenes: 10' calentar + 4x50m progresivas desc=30" + 1x2km entre el 85-90% del test de 2km desc=3' + 2x500m ritmo del test de 2km desc=3' + 2x200m a ritmo de tabla desc=1' + 10' suaves. Adultos: 10' calentar + 4x50m progresivas desc=30" + 1x2km entre el 80-85% del test de 1km desc=3' + 1x500m ritmo del test de 1km desc=3' + 1x200m a ritmo de tabla + 10' suaves. TOTAL: 60min aprox</p>		<p>Pistas de Atletismo (19.45h)... Adultos: 10' calentar + 4x100m progresivas desc=30" + 3x400m ritmo tabla desc=1'30" + 4x300m ritmo tabla desc=1'15" + 6x200m ritmo tabla desc=1' + 10' suaves. TOTAL: 75min aprox Jóvenes: 10' calentar + 4x100m progresivas desc=30" + 2x400m ritmo tabla desc=1'30" + 2x300m ritmo tabla desc=1'15" + 2x200m ritmo tabla desc=1' + 10' suaves. TOTAL: 65min aprox</p>				
OTROS	<p>Los que puedan hacer Musculación y Natación... Musc: Circuito (3x10 desc=45"), con más peso que la semana anterior + Nat: 6x200 (1ª y 2ª con aletas, 3ª y 4ª sin material, 5ª y 6ª con manoplas y pull) desc=30" + 4x1/2 piscina de crol a máxima velocidad desc=30" + 100 suaves. TOTAL: Musc / Nat: 1400m</p>				<p>Los que compitan el domingo... Descanso</p>	<p>Ojo, los que compitan el domingo hoy hacer un entreno suave, por ejemplo: 45' de bici o 20' de carrera.</p>	<p>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)
				

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