



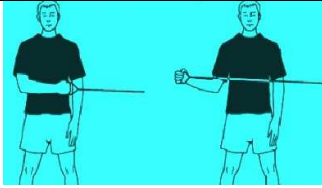







FECHA: 25-2 al 3-3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<b>NATACIÓN</b>		<p><b>Esportiu La Piscina...</b>  <b>20.15h Movilidad</b>  <b>20.25h Explicación entreno</b>  <b>20.30h Inicio entreno</b>                      2x200 (1ª crol / 2ª pies de crol con aletas) desc=30" + 4x50 con manoplas (25m punto muerto / 25cr resp cada 4) desc=15" + 2x200 (1ª crol ritmo medio / 2ª pies de crol con aletas) desc=30" + 4x50 con manoplas levantando la cabeza cada 6 brazadas) desc=15" + 2x200 (1ª crol: 25 fuertes - 25 suaves / 2ª pies de crol con aletas) desc=30" + 4x50 con aletas levantando la cabeza cada 6 brazadas) desc=15" + 4x25cr fuertes (impares: salida desde abajo / pares: salida desde arriba) desc=30" + 100 suaves.  <b>TOTAL: 2000m</b></p>					<i>Descanso</i>	
<b>CICLISMO</b>				<p><b>Circuito de Ciclismo (19.45h)...</b>                      20' calentar + 20' (15" sprint / 30" fuertes / 2' a ritmo medio / 2' suaves) + 20' (5' ritmo medio / 5' suaves)  <b>TOTAL: 60min</b></p>			<p><b>Jóvenes...</b>                      35km (con 5 series de 1km a ritmo medio, recuperar 2km entre cada serie), el resto del entreno suave para calentar y suavizar.  <b>Corta Distancia...</b>                      60km (con 2 puertos de 2-4km)  <b>Media Distancia...</b>                      90km (con 2 puertos de 4-6km)  <b>Larga Distancia...</b>                      120km (con 2 puertos de 8km)  <b>TOTAL: 35 a 120km</b></p>	<i>Descanso</i>
<b>CARRERA</b>	<p><b>Los que no puedan hacer Musculación, ni natación...</b>  <b>Adultos:</b>                      15' calentar + 5x1' subiendo fuerte, recuperar 2' (bajar suave hasta el punto de inicio y luego sin correr hasta los 2') + 5x30" fuertes en llano recuperar 1'30" (45" al trote suave / 45" sin correr) + 10' suaves.  <b>Jóvenes:</b>                      10' calentar + 5x30" subiendo fuerte, recuperar 2' (bajar suave hasta el punto de inicio y luego sin correr hasta los 2') + 5x30" fuertes en llano recuperar 1'30" (45" al trote suave / 45" sin correr) + 10' suaves.  <b>TOTAL: 40-55min aprox</b></p>		<p><b>Pistas de Atletismo (19.45h)...</b>  <b>Adultos:</b>                      10' calentar + 4x100m progresivas desc=30" + Series* + 10' suaves.  <b>*Series Corta Distancia:</b> 4x1km ritmo test desc=3'  <b>*Series Media Distancia:</b> 4x1,5km al 90% del test de 2km desc=3'  <b>*Series Larga Distancia:</b> 3x3km al 85% del test de 2km desc=3'  <b>TOTAL: 75min aprox</b>  <b>Jóvenes:</b>                      10' calentar + 4x100m progresivas desc=30" + 3x200m ritmo tabla desc=1' + 1km al 90% del test de 1km desc=3' + 2x200m ritmo tabla desc=1' + 10' suaves.  <b>TOTAL: 60min aprox</b></p>				<i>Descanso</i>	
<b>OTROS</b>	<p><b>Los que puedan hacer Musculación y Natación...</b>                      Musc: Circuito (3x8 desc=1'), <b>con más peso que la semana anterior</b> + Nat: 4x300 (1ª sin material, 2ª con manoplas y pull, 3ª con aletas, 4ª con manoplas y aletas) desc=45" + 4x1/2 piscina de crol a máxima velocidad desc=30" + 100 suaves.  <b>TOTAL: Musc / Nat: 1400m</b></p>				<p><b>Carrera + Natación...</b>  <b>Jóvenes:</b>                      Car: 10' calentar + 15' (1' fuerte / 30" suaves) + 5' suaves + Nat: 200 calentar + 300cr ritmo medio + 500 con aletas (50 pies de crol / 50cr).  <b>TOTAL: Car: 30min / Nat: 1000m</b>  <b>Adultos:</b>                      Car: 10' calentar + 15' (1' fuerte / 30" suaves) + 5' suaves + 5' entre el 85-90% del test de 2km + 5' suaves + Nat: 1500m nado continuo alternando (100cr / 100 pies de crol con aletas / 100cr con aletas).  <b>TOTAL: Car: 40min / Nat: 1500m</b>  <b>Nota:</b> Los que no puedan nadar, hacer solo la carrera.</p>		<i>Descanso</i>	

**MATERIAL PISCINA**

MANOPLAS (lo tenis que traer)	ALETAS ( lo tenis que traer)	TUBO FRONTAL ( lo tenis 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
