



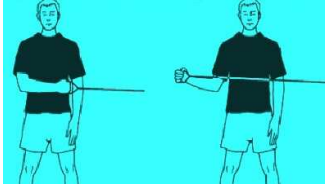







FECHA: 11-3 al 17-3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NATACIÓN		Esportiu La Piscina... 20.15h Movilidad 20.25h Explicación entreno 20.30h Inicio entreno 6x100cr (2 series suaves / 1 serie a ritmo medio) desc=15" + 200 pies de crol con aletas + 4x100cr (2 series suaves / 2 series a ritmo medio) desc=15" + 150 pies de crol con aletas + 2x100cr a ritmo medio desc=15" + 50 pies de crol fuertes + 12x25cr con manoplas (12,5m levantando la cabeza cada 2 brazadas / 12,5m fuertes) desc=30" + 100 suaves. TOTAL: 2000m			Los que puedan nadar... Hacer 3 bloques de (100 libres / 2x50 pies de crol con aletas desc=15" / 100cr con pull resp cada 3 / 300cr haciendo 25 fuertes-50 suaves) + 200 con aletas (50 espalda / 50cr). TOTAL: 2000m		
CICLISMO				Circuito de Ciclismo (19.45h)... 15' calentar + 2x12' (1 vuelta fuerte / 2 vueltas suaves) entre series 3' suaves + 15' libres en grupo. TOTAL: 60min		Jóvenes... 35km (con 2 series de 3km a ritmo medio, recuperar 3km entre cada serie), el resto del entreno suave para calentar y suavizar. Corta Distancia... 70km (con 4 series de 3km en llano fuerte, recuperar 2km entre cada una.) Media Distancia... 100km (con 1 puerto de 8km y un puerto de 4km) Larga Distancia... 140km (terreno llano) TOTAL: 35 a 140km	
CARRERA	Jóvenes... 10' calentar + 10' (1' fuerte / 1' suave) + 10' suaves. TOTAL: 30min Adultos... Corta Distancia: 8km (70% del test de 2km) Media Distancia: 10km (70% del test de 2km) Media Distancia: 12km (70% del test de 2km) TOTAL: 8-12km		Pistas de Atletismo (19.45h)... Adultos: 10' calentar + 10' (1' progresivo cada 20" / 1' suave) + Series* + 10' suaves al finalizar el entreno. *Series Corta Distancia: 4x1,5km ritmo test desc=3' *Series Media Distancia: 3x2km al 90% del test de 2km desc=3' *Series Larga Distancia: 2x5km al 85% del test de 2km desc=3' TOTAL: 75min aprox *Series Jóvenes: Hacer 2 bloques de (1x800m ritmo test desc=3' + 1x400m ritmo tabla desc=3') TOTAL: 60min aprox		Los que NO puedan nadar... Jóvenes: 1km calentar + 3km carrera continua progresiva cada 1km (1er km al 75% / 2do km al 80% / 3er km al 85%) + 1km suave. TOTAL: 5km Adultos: 2km calentar + 6km carrera continua progresiva cada 1km (2km al 75% / 2km al 80% / 2km al 85%) + 1km suave. TOTAL: 9km		
OTROS	Los que puedan hacer Musculación... Circuito (3x10rep desc=30"), en las siguientes máquinas (Cuadriceps, Prensa, Isquiotibiales y Gemelos: 1 serie PD / 1 serie PI / 1 serie con las dos), el resto de ejercicios normal. TOTAL: Musculación						Bici + Carrera... Jóvenes: Bici: 45' suaves + Car: 15' (5' suaves / 5' fuertes / 5' suaves) Adultos: Bici: 75' suaves + Car: 30' suaves. TOTAL: Bici: 45-75min / Car: 15-30min

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
