





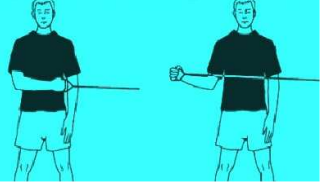





FECHA: 25-3 al 31-3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
NATACIÓN		<p>Esportiu La Piscina... 20.15h Movilidad 20.25h Explicación entreno 20.30h Inicio entreno 250 calentar (50 braza / 50cr / 50 pies de crol / 50cr / 50 braza) + 250 con aletas (50 pies de crol / 50cr / 50 espalda / 50cr / 50 pies de crol) + 250 con manoplas (50 braza / 50 punto muerto de crol / 50cr / 50 interruptor / 50cr) + Hacer 5 bloques de (2x25cr fuertes desc=10" + 2x50cr ritmo medio desc=20") entre bloques descansar 1' + 400cr con aletas y tubo ritmo cómodo + 100 suaves. TOTAL: 2000m</p>				<p>Los que puedan nadar... 6x100cr (3 series suaves / 2 serie ritmo medio / 1 serie fuerte) desc=20" + 6x50cr (3 series suaves / 2 serie ritmo medio / 1 serie fuerte) desc=10" + 3x200cr con aletas (1 serie suave / 1 serie ritmo medio / 1 serie fuerte) desc=30" + 3x100cr con manoplas y pull (1 serie suave / 1 serie ritmo medio / 1 serie fuerte) desc=20 + 200 suaves. TOTAL: 2000m</p>		
CICLISMO				<p>Circuito de Ciclismo (19.45h)... 20' (9' suaves / 1' progresivo) + 10 vueltas (1 suave / 1 fuerte) + 5' suaves + 10 vueltas (1 suave / 1 fuerte) + suave hasta completar los 60'. TOTAL: 60min</p>		<p>Jóvenes... 30km suaves Adultos... 60km suaves TOTAL: 30-60km</p>		
CARRERA	<p>Los que NO puedan ir al gimnasio y nadar... Jóvenes: 20' suaves + 4x100m progresivas desc=30" Adultos: 40' suaves + 4x100m progresivas desc=30" TOTAL: 20-40min</p>		<p>Pistas de Atletismo (19.45h)... Adultos: 10' calentar + 5' (30" progresivos / 30" caminando) + Series* + 10' suaves al finalizar el entreno. *Series Jóvenes: 5x400m al ritmo de tabla desc=3' TOTAL: 60min aprox *Series Corta Distancia: 10x500m ritmo test desc=1'30" *Series Media Distancia: Hacer 2 bloques de (1x2km al 90% del test de 2km desc=3' + 1x1km al 95% del test de 2km desc=3'). *Series Larga Distancia: 3x3km (1ª al 90% del test de 2km / 2ª y 3ª 85% del test de 2km) descanso entre series=3'. TOTAL: 75min aprox</p>		<p>Los que NO puedan nadar... Jóvenes: 10' calentar + 2x5' (30" fuertes / 30" suaves) entre cada serie de 5' descansar 5' al trote suave + 5' suaves. Adultos: 10' calentar + 20' (1'15" entre el 85-90% del test de 2km / 45" al trote suave) + 10' suaves. TOTAL: 35-40min</p>			
OTROS	<p>Los que puedan ir al gimnasio y nadar... Musculación + Carrera: Musc: Circuito (2x15 desc=30") + Car: 20' carrera suave. TOTAL: Musc / Car: 20min</p>						<p>Bici + Carrera... Jóvenes: Bici: 40' (35' suaves / 5' fuertes) + Car: 10' (5' fuertes / 5' suaves). TOTAL: Bici: 40min / Car: 10mi Adultos: Bici: 90' (dentro del entreno hacer 20' a ritmo medio) + Car: 30' (dentro del entreno hacer 10' a ritmo medio). TOTAL: Bici: 90min / Car: 30min</p>	

EJEMPLO EN SEMANA DE COMPETICIÓN (los que vengan a los grupales comentar que vais a competir el fin de semana y valoraremos que entreno realizar)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Último entreno fuerte de la semana	Entreno de distancia media e intensidad baja	Este día se podría hacer un entreno a ritmo medio	Entreno de distancia media e intensidad baja	Descanso	Realizar un entreno suave y de corta duración.	Competición

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
