





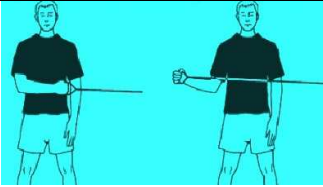





FECHA: 1-4 al 7-4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		Esportiu La Piscina... 20.15h Movilidad 20.25h Explicación entreno 20.30h Inicio entreno 400 nado continuo (50cr suave / 25cr levantando la cabeza cada 4 brazadas / 25 espalda o braza suave) + 400 con aletas (25cr recobro estirado / 25cr / 25cr tocando axilas / 25cr / 25cr mano abierta / 25cr / 25cr mano cerrada / 25cr) + Hacer 3 bloques de (2x25cr a tope desc=30" + 2x50cr ritmo medio-alto desc=20" + 2x75cr ritmo medio desc=10") + 25 libres libres suaves + 5x50 saliendo desde arriba (25cr levantando cada 8 brazadas / 25 espalda o braza suave) desc=10" + 25 libres suaves. TOTAL: 2000m			200 calentar libres + 4x200cr con pull resp cada 3 desc=30" + 4x200cr con aletas resp cada 4 desc=30" + 200 suaves libres. TOTAL: 2000m		Descanso
CICLISMO				Circuito de Ciclismo (19.45h)... 10' calentar suave + 10' calentar alternando (10" fuertes / 2' suaves) + 3x8' ritmo de competición recuperar 2' entre series + 10' suaves. TOTAL: 60min			Descanso
CARRERA	Los que NO puedan ir al gimnasio... Jóvenes: 30' suaves + 4x100m progresivos desc=30" Adultos: 40' suaves + 4x100m progresivos desc=30" TOTAL: 30-40min		Pistas de Atletismo (19.45h)... Adultos: 10' calentar + 4x100m progresivas desc=30" + 5' suaves + Test: 1x2km + correr suave hasta las 20.45h TOTAL: 60min Jóvenes: 10' calentar + 4x100m progresivas desc=30" + 5' suaves + Test: 1x1km + correr suave hasta las 20.30h TOTAL: 45min				Descanso
OTROS	Los que puedan ir al gimnasio y carrera... Musculación + Carrera: Musc: Circuito (3x10 desc=30") + Car: 30' TOTAL: Musc / Car: 30min					Bici + Carrera... Simulación de Competición: Jóvenes: Bici (10km) + Car (3km) Corta Distancia: Bici (20km) + Car (5km) Media Distancia: Bici (40km) + Car (10km) Larga Distancia: Bici (60km) + Car (15km) TOTAL: Bici: 10-60km / Car: 3-15km	Descanso

EJEMPLO EN SEMANA DE COMPETICIÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	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
