





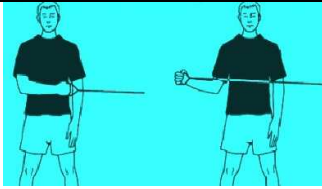





FECHA: 8-4 al 14-4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		Esportiu La Piscina... 20.15h Movilidad 20.25h Explicación entreno 20.30h Inicio entreno 10x50cr (impares: respirando cada 3 / pares: respirando cada 4) desc=10" + 10x75cr (impares: 25 fuertes - 50 suaves / pares: ritmo competición) desc=10" + 10x25cr ritmo fuerte con aletas y tubo desc=10" + 400cr con aletas + 100 suaves. TOTAL: 2000m			450 (150cr / 150 pies de crol con aletas / 150cr con pull resp cada 3) + 450 (150cr con aletas / 150 pies de crol con aletas / 150cr con pull resp cada 3) + 9x50cr (12,5m fuertes / 37,5m suaves) desc=10" + 9x50 con aletas (25cr resp cada 4 / 25 espalda) desc=10" + 200 suaves. TOTAL: 2000m		<i>Descanso</i>
CICLISMO				Circuito de Ciclismo (19.45h)... 15' calent + 8' (20" fuertes / 1'40" suaves) + 8' (15" fuertes / 1'45" suaves) + 8' (10" fuertes / 1'50" suaves) + 20' (regresivos cada 5', comenzar a ritmo de competición y terminar suave). TOTAL: 59min			<i>Descanso</i>
CARRERA	Los que han competido el fin de semana... Entre 20' y 40' suaves. TOTAL: 20-40min aprox Los que NO han competido el fin de semana... 15' calent + 5x200m progresivas desc=1' + 2x500m al ritmo del test de 1km o 2km desc=2' + 1x1km lo más fuerte que puedan + 10' suaves. TOTAL: 50min aprox		Pistas de Atletismo (19.45h)... Adultos: 10' calent + 4x100m progresivas desc=30" + 5' suaves + Test: 1x2km + correr suave hasta las 20.45h TOTAL: 60min Jóvenes: 10' calent + 4x100m progresivas desc=30" + 5' suaves + Test: 1x1km + correr suave hasta las 20.30h TOTAL: 45min				<i>Descanso</i>
OTROS						BICI + CARRERA... Jóvenes: Bici: 25' suaves + 10' a ritmo de competición + 25' suaves + Car: 5' suaves + 10' a ritmo de competición + 5' suaves. TOTAL: Bici: 60min / Car: 20min Corta Distancia: Bici: 20' suaves + 20' a ritmo de competición + 50' suaves + Car: 15' progresivos cada 5' (desde suave hasta terminar a ritmo de competición) + 15' suaves. TOTAL: Bici: 90min / Car: 30min Media Distancia: Bici: 30' suaves + 2x15' a ritmo de competición, recuperar 5' entre series + 55' suaves + Car: 40' (25' suaves / 10' a ritmo de competición / 5' suaves). TOTAL: Bici: 120min / Car: 40min Larga Distancia: Bici: 180' (incluir 3x12' a ritmo de competición) + Car: 60' carrera continua (10' suaves / 1' fuerte / 1' caminando). TOTAL: Bici: 180min / Car: 60min	<i>Descanso</i>

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 tenéis que traer)	ALETAS (lo tenéis que traer)	TUBO FRONTAL (lo tenéis 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
