

**TRANSTRIATLON** 





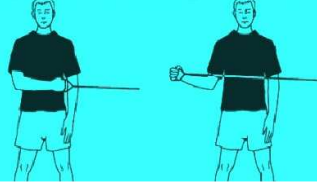










| FECHA: 15-4 al 21-4 | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  | SÁBADO   | DOMINGO  |
|---------------------|--|---|---|--|--|--|--|
| <b>NATACIÓN</b>     | <b>19h Mar...(18.40h Club Nàutic)</b><br>15' calentar + 2x8' (entrando corriendo desde la Playa) recuperar 2' entre series + 10' suaves.<br><u>TOTAL:</u> 45min                  |   |   | <b>Los que puedan nadar...</b><br>500 (100cr / 50 pies de crol / 50cr con pull / 50 libres) + 4x25cr progresivas desc=15" + 100 suaves + 8x100cr ritmo de competición desc=15" + 5x100 con aletas (50 pies de crol / 50cr resp cada 4) desc=10" + 100 suaves.<br><u>TOTAL:</u> 2100m |  | <b>En el mar...</b><br>2x12' (1ª suave para calentar / 2ª a un ritmo como si estuvieran compitiendo) entre series recuperar 3' en la playa.<br><u>TOTAL:</u> 25min   |  |
| <b>CICLISMO</b>     |  | <b>Circuito de Ciclismo (19.45h)... BICI + CARRERA:</b><br>Bici: 50' progresivos cada 10' (comenzar suave y terminar a ritmo de competición) intentar rodar en grupo + Car: 10' progresivos cada 2' (comenzar suave y terminar fuerte).<br><u>TOTAL:</u> 60min<br><b>Nota:</b> Los que no quieran o no puedan correr, pueden hacer 60' de bici. |   | <b>Los que NO puedan nadar...</b><br><b>Jóvenes:</b><br>Entre 45-60' de bici suave<br><b>Adultos:</b><br>Entre 60' y 120' de bici suaves<br><u>TOTAL:</u> 45-120min  |  | <b>Jóvenes...</b><br>25km ritmo fácil<br><b>Adultos...</b><br><b>Corta Distancia:</b><br>60km ritmo fácil<br><b>Media Distancia:</b><br>80km ritmo fácil<br><b>Larga Distancia:</b><br>100km ritmo fácil<br><u>TOTAL:</u> 25-100km | <b>Jóvenes...</b><br>30km ritmo fácil<br><b>Adultos...</b><br><b>Corta Distancia:</b><br>70km ritmo fácil<br><b>Media Distancia:</b><br>90km ritmo fácil<br><b>Larga Distancia:</b><br>110km ritmo fácil<br><u>TOTAL:</u> 30-110km |
| <b>CARRERA</b>      |  |   | <b>19.45h Pistas de Atletismo...</b><br>10' calentar + 5' (30" progresivos / 30" caminando) + <b>Serie</b> + 10' suaves.<br><b>Serie Jóvenes...</b><br>1x500m al ritmo del test de 1km desc=2'<br>1x1km al 90% del test de 1km desc=3'<br>1x1km alternando (1' corriendo rápido / 10" caminando)<br><u>TOTAL:</u> 50min aprox<br><b>Serie Adultos...</b><br>1x1km al ritmo del test de 2km desc=2'<br>1x2km al 90% del test de 1km desc=3'<br>1x2km alternando (1' corriendo rápido / 10" caminando)<br><u>TOTAL:</u> 70min aprox |  |  |  |  |
| <b>OTROS</b>        | <b>Los que puedan...</b><br><b>Musculación:</b> 3x12 (buscar un peso que las dos últimas repeticiones de cada serie te cuesten) recuperar 1' entre series.<br><u>TOTAL:</u> Musc |   |   |  | <b>Bici + Carrera...</b><br><b>Jóvenes:</b><br>Bici: 20km (incluir 3x3km a ritmo de competición) + Car: 3x1km (1ª al 80% del test de 1km / 2ª al 85% del test de 1km / 3ª al 90% del test de 1km) desc=3' + 1km suave.<br><b>Adultos:</b><br>Bici: 40km (incluir 4x5km a ritmo de competición) + Car: 6x1km, progresivas de la 1ª a la 6ª (comenzar al 75% y terminar al 95% o más del test de 2km) recuperar 2' entre series + 1km suave.<br><u>TOTAL:</u> Bici: 20-40km / Car: 4-7km |  |  |

**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. | <b>Competición</b> |

**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  |
|  |  |  |  |  |