





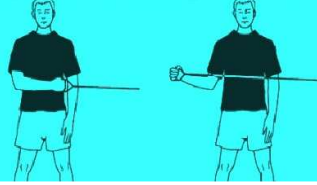





FECHA: 29-4 al 5-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
NATACIÓN	19h Mar...(18.40h Club Nàutic) 10' calentar + 1x4' (2' entrando suave / 2' saliendo fuerte) recuperar 2' en la playa + 1x3' (1'30" entrando suave / 1'30" saliendo fuerte) recuperar 1'30" en la playa + 1x2' (1' entrando fuerte / 1' saliendo fuerte) recuperar 2' en la playa + 1x4' (2' entrando fuerte / 2' saliendo suave) recuperar 2' en la playa + 1x3' (1'30" entrando fuerte / 1'30" saliendo suave) + 5' suaves. <u>TOTAL:</u> 40min aprox	Pistas de Atletismo (19.45h)... 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + Series + 10' suaves. Series Jóvenes: 1x3km (1km entre el 85-90% del test de 1km / 1' recuperar caminando) Series Adultos: 1x5km (1km entre el 80-85% del test de 2km / 1' recuperar caminando). <u>TOTAL:</u> 45-65min aprox				Los que puedan nadar... 400 con aletas (100cr / 50 pies de crol / 50 espalda) + 400 con pull (25 resp cada 3 / 25 resp libre / 25 resp cada 5 / 25 resp libre) + 8x50 con aletas (1 serie: pies de crol / 1 serie: crol progresiva) desc=15" + 300 (100cr / 50 espalda o braza). <u>TOTAL:</u> 1500m		
CICLISMO				Circuito de Ciclismo (19.45h)... 60' rodaje con agilidad, dentro del entreno (5x15" fuertes, recuperar 5' entre cada uno). Los que vengan al grupal, los haremos de manera aleatoria mientras ruedan. <u>TOTAL:</u> 60min		Jóvenes: 60' por terreno variado. Corta Distancia: 100' por terreno variado. Media Distancia: 150' por terreno variado. Larga Distancia: 180' por terreno variado. <u>TOTAL:</u> 60-180min		
CARRERA					Los que NO puedan nadar... Jóvenes: 10' calentar + Cambios de ritmo (1' fuerte / 2' suaves / 1'30" fuertes / 3' suaves / 2' fuertes) + 10' suaves. Adultos: 10' calentar + Cambios de ritmo (1' fuerte / 2' suaves / 1'30" fuertes / 3' suaves / 2' fuertes / 4' suaves / 1'30" fuertes / 3' suaves / 1' fuerte) + 11' suaves. <u>TOTAL:</u> 28-40min		Jóvenes: 30' carrera continua suave. Corta Distancia: 45' carrera continua suave. Media Distancia: 70' carrera continua suave. Larga Distancia: 90' carrera continua suave. <u>TOTAL:</u> 30-70min	
OTROS	Los que puedan hacer Musculación... Circuito completo (3x10rep desc=30"). <u>TOTAL:</u> Musc		Natación + Carrera (8.45h Playa de l'Estanyol de Sitges)... Nat: 30' (nado continuo, entradas y salidas) + Car: 5km carrera continua suave + 2x100m progresivos desc=30". <u>TOTAL:</u> Nat: 30min / Car: 30min aprox Haremos el entreno en Sitges, para reconocer el circuito del Triatlón. Inicio entreno de natación: 8.55h Inicio entreno de carrera: 9.30h					

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
