



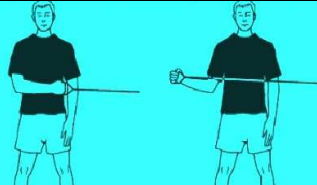












| FECHA: 6-5 al 12-5 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|--------------------|--|--|---|---|--|--------|---|
| NATACIÓN | 19h Mar...(18.40h Club Nàutic) 15' nado suave desc=1' + 10' nado ritmo medio desc=2' + 5' ritmo fuerte desc=3' + 10' suaves. TOTAL: 46min Nota: Los que han competido hacer el entreno suave | Esportiu La Piscina... 20.15h Movilidad 20.25h Explicación entreno 20.30h Inicio entreno 100 libres + 2x50 pies de crol desc=10" + 100cr con pull resp cada 3 + 2x50cr con manoplas desc=10" + 100 libres + Hacer 4 bloques a ritmo de competición (100cr desc=20" / 75cr desc=15" / 50cr desc=10" / 25cr desc=30") + 400cr con aletas y tubo ritmo fácil + 100 suaves. TOTAL: 2000m | | | | | |
| CICLISMO | | | | Circuito de Ciclismo (19.45h)... 10' calentar + 10' técnica + 30' (1' fuerte / 2' suaves) + suave hasta completar una hora de entreno. TOTAL: 60min | | | |
| CARRERA | | | Pistas de Atletismo (19.45h)... Adultos: 10' calentar + 10' técnica + 5x200m progresivas cada 100m desc=1' + 2x3km (300m carrera progresiva / 200m carrera regresiva / 100m al trote muy suave o caminando) desc=3' + 10' suaves. Jóvenes: 10' calentar + 10' técnica + 5x200m progresivas cada 100m desc=1' + 2x2km (200m carrera a ritmo de tabla / 200m al trote muy suave o caminando) desc=3' + 10' suaves. TOTAL: 60-75min aprox | | Los que NO puedan nadar... Adultos: 15' calentar + 25' alternando (1' subiendo fuerte / 1' bajando suave / 1' en llano a ritmo de competición / 2' al trote suave o caminando) + 10' suaves. Jóvenes: 10' calentar + 15' alternando (1' subiendo fuerte / 1' bajando suave / 1' en llano a ritmo de competición / 2' al trote suave o caminando) + 5' suaves. TOTAL: 30-50min | | Jóvenes: 60' con 3 subidas fuertes de 1' (por ejemplo El Faro de Vilanova, recuperar la bajada) Adultos Corta Distancia: 120' con 5x2km (500m fuertes / 1,5km a ritmo medio) recuperar 1km entre series Adultos Media Distancia: 180' con 5x4' (2km en subida + 2km en llano) recuperar 4km entre series Adultos Larga Distancia: 240' con series a ritmo de prueba (1x15' recuperar 7'30" / 1'10" recuperar 5' / 1x5' recuperar 10' / 1x10' recuperar 5' / 1x15'). TOTAL: 60-240min |
| OTROS | Los que puedan acceder al gimnasio... Circuito de Musculación (3x10rep desc=30") TOTAL: Musc | | | | | | |

IMPORTANTE: Esta semana los que han competido en Peñíscola o en Sitges, si necesitan descanso o trabajar con menos intensidad pueden hacerlo.
Lo importante es recuperar bien

| 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 |
|  |  |  |  |  |