

TRANSTRITLON





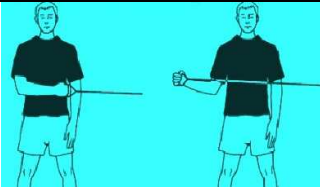





FECHA: 13-5 al 19-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	19h Mar...(18.40h Club Nàutic) 15' calentamiento + 6x1' nadando fuerte desde el agua, recuperar 3' entre series (salida y en la playa) + 10' nado continuo regresivo (1' fuerte / 3' a ritmo medio / 6' suaves). <u>TOTAL: 49min</u>	Esportiu La Piscina... 20.15h Movilidad 20.25h Explicación entreno 20.30h Inicio entreno 200 calentamiento variado + 8x50 pies de crol con aletas desc=10" + 6x200 (1ª y 4ª: crol / 2ª y 5ª: 50 brazos - 50cr / 3ª y 6ª: crol con aletas) desc=30" + 200 suaves. <u>TOTAL: 2000m</u>	Pistas de Atletismo (19.45h)... 10' calentamiento + 4x100m progresivas desc=30" + Series* + 10' suaves para terminar. Series Adultos: Hacer 3 bloques de (1km a ritmo de test desc=3' / 500m a ritmo de test desc=2' / 200m a ritmo de tabla desc=3'). Series Jóvenes: Hacer 2 bloques de (1km al 85% del test desc=3' / 500m a ritmo de test desc=3' / 200m a ritmo de tabla desc=3'). <u>TOTAL: 50-75min</u>		Los que puedan nadar... 2x250cr (1ª sin material / 2ª con pull boy) desc=30" + 12x100cr (4 series sin material / 4 series con tubo y pull boy / 4 series con aletas) desc=15" + 300 (50 pies de crol / 50cr). <u>TOTAL: 2000m</u>		
CICLISMO				Circuito de Ciclismo (19.45h)... 10' calentamiento + 10' técnica* + 30' (2'30" suaves / 5' ritmo medio) + 10' suaves <u>TOTAL: 60min</u> *Para la técnica, haremos dos grupos: - Los que quieran aprender a realizar las transiciones. Para estos ejercicios, deben traer: Bombas de correr, zapatillas de ciclismo, gomas de pollo. - Los que hagan habilidades en con la bici.		Adultos... Salida larga entre 2h y 5h (dependiendo el objetivo que cada uno tenga en la Temporada) Jóvenes... 60', deben incluir 5 series de 2' progresivas, terminando con un sprint de 15", recuperar 3' entre series. <u>TOTAL: 60mi</u>	
CARRERA					Los que NO puedan nadar... Adultos: 10' calentamiento + 5' (15" progresivos / 45" suaves) + 20' (1' fuerte / 1' suave) + 10' suaves. <u>TOTAL: 45min</u> Jóvenes: 10' calentamiento + 5x1'30" (1' progresivo / 30" fuertes) recuperar 3' entre series + 5' suaves. <u>TOTAL: 37min</u>		
OTROS						Los que puedan... Musculación: 3x15 desc=30" <u>TOTAL: Musc</u>	Bici + Carrera... Adultos: Bici: Entre 60' (corta distancia) y 120' (larga distancia) + Car: Entre 30' (corta distancia) y 90' (larga distancia). <u>TOTAL: Bici: 60-120min / Car: 30-90min</u> Jóvenes: Bici: 45' + Car: 15' (10' suaves / 5' fuertes). <u>TOTAL: Bici: 45min / Car: 15min</u>

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
