





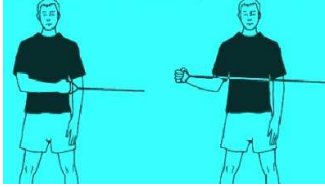





FECHA: 20-5 al 26-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
NATACIÓN	19h Mar...(18.40h Club Nàutic)... 10' calentar + 1x5' nado fuerte + 15' (30" corriendo por la arena / 1' entrando / 1' saliendo) + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 40min	Esportiu La Piscina... 20.15h Movilidad 20.25h Explicación entreno 20.30h Inicio entreno 400 nado continuo (175cr / 25 braza) + 300 con aletas (75cr resp cada 4 / 25 espalda fuerte) +2x200cr ritmo competición desc=30" + 4x100cr ritmo de competición desc=20" + 4x50cr ritmo de competición desc=10" + 200cr (salir de la piscina cada 25m y tirarse de cabeza) + 100 suaves. <u>TOTAL:</u> 2000m				Los que puedan nadar... 16x25cr (4 series sin material resp libre / 4 series con pull resp cada 5 brazadas) desc=10" + 400cr (75 suaves / 25 fuertes) desc=1' + 400cr con manoplas (25 fuertes / 75 suaves) desc=1' + 1x400cr con aletas (50 suaves / 50 fuertes) + 16x25 (4 series espalda con aletas / 4 series pies de crol con aletas / 4 series braza o espalda sin material / 4 series libres) desc=10". <u>TOTAL:</u> 2000m		
CICLISMO				Circuito de Ciclismo (19.45h)... 15' calentar con ejercicios de técnica + 5x1 vuelta con arrancadas de 100m, recuperar 400m entre series + 15' rodar en grupo a ritmo medio (el objetivo es entrenar con "atención" y en grupo) + suave hasta llegar a los 60'. <u>TOTAL:</u> 60min			Jóvenes: 60' suaves. Adultos Corta Distancia: 90' por terreno variado. Adultos Media Distancia: 180' por terreno variado. Adultos Corta Distancia: 210' por terreno variado. <u>TOTAL:</u> 60-210min	
CARRERA			Pistas de Atletismo (19.45h)... Entreno con Recuperat-ion 10' calentar + 4x100m progresivas desc=30" + Series* + 10' suaves. Series Jóvenes: 5x400m ritmo tabla desc=1'30" Series Adultos: 10x400m ritmo tabla desc=1'30". <u>TOTAL:</u> 60-75min		Los que NO puedan nadar... Jóvenes: 10' calentar + 6' alternando (1' fuerte / 1' suave) + 6' carrera entre el 90-95% del test de 1km + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 32min Adultos: 10' calentar + 10' alternando (1' fuerte / 1' suave) + 10' carrera entre el 85-90% del test de 2km + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 40min			
OTROS	Los que puedan... Musculación (3x10rep con un peso que las últimas dos repeticiones cuesten) desc=1'. <u>TOTAL:</u> Musc					Transición (Natación-Bici)... Jóvenes: Nat: 500m (progresivos cada 100m desde suave hasta fuerte) + Bici: 45' (regresivos cada 9' desde fuerte hasta suave). Adultos Corta Distancia: Nat: 1000m (progresivos cada 250m desde suave hasta terminar a ritmo medio) + Bici: 60' (5' fuertes / 25' a ritmo medio / 30' suaves). Adultos Corta y Larga Distancia: Nat: 1500m (1300m ritmo cómodo / 200m ritmo medio) + Bici: entre 90' y 120' (ritmo constante, intentar ir a un ritmo medio). <u>TOTAL:</u> Nat: 500-1500m / Bici: 45-120min		

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
