





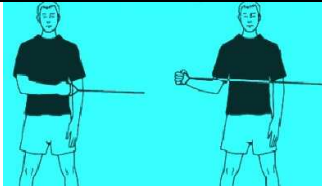





FECHA: 27-5 al 2-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	<p>19h Mar...(18.40h Club Nàutic) 5' carrera por la arena + 10' de natación suave + 5' carrera por la arena + 5x1' entrar corriendo y nadando fuerte, recuperar la salida + 10' de natación (5' a ritmo medio / 5' suaves). <u>TOTAL:</u> 45min</p>	<p>Esportiu La Piscina... 20.15h Movilidad 20.25h Explicación entreno 20.30h Inicio entreno 2x100cr desc=10" + 100cr fuertes desc=1' + 3x75 (25 espalda / 25 braza / 25cr) desc=10" + 75cr fuertes desc=1' + 5x50 con aletas (1 serie pies de crol / 1 serie interruptor de crol) desc=10" + 50cr fuertes desc=1' + 5x200cr con manoplas y pull (50cr resp cada 5 / 150 resp libre) desc=30" + 100 suaves. <u>TOTAL:</u> 2000m Nota: Los que tengan menos entreno y/o técnica haremos ejercicios específicos.</p>			<p>Los que puedan nadar... 3x100cr con pull resp cada 3 desc=15" + 6x50cr ritmo medio desc=15" + 4x100cr con aletas desc=15" + 4x50cr con aletas fuerte desc=15" + 5x100cr con manoplas y pull desc=15" + 2x50cr con manoplas fuerte desc= 15" + 200 con aletas (25 pies de espalda / 25 espalda / 25 pies de crol sin tabla / 25cr). <u>TOTAL:</u> 2000m</p>		
CICLISMO				<p>Circuito de Ciclismo (19.45h)... 10' calentar con agilidad + 10' técnica + 30' (500m fuertes / 1km suave / 375m fuertes / 1,125km suaves / 250m fuertes / 1,250km suaves / 125m fuertes / 1,375km suaves) + suave hasta completar los 60min. <u>TOTAL:</u> 60min Nota: Los que lleven menos tiempo entrenando en bici, si les apetece podemos hacer un entreno con otros contenidos.</p>			
CARRERA			<p>Pistas de Atletismo (19.45h)... Jóvenes: 10' calentar + 10' Técnica + 4x800m (ritmo test de 1km) desc=2' + 2x200m (ritmo tabla) desc=1' + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 55min aprox Adultos: 10' calentar + 10' Técnica + 1x500m ritmo tabla desc=1'30" + 1km ritmo test de 2km desc=2' + 1x2km entre el 85-90% del test de 2km desc=3' + 1km ritmo test de 2km desc=2' + 1x500m ritmo tabla desc=1'30" + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 75min Nota: Los que lleven menos tiempo corriendo y/o hayan perdido la continuidad haremos un entrenamiento para coger resistencia.</p>		<p>Los que no puedan nadar... Jóvenes: 10' calentar + 2' subiendo fuerte recuperar la bajada + 1'30" subiendo fuerte recuperar la bajada + 1' subiendo fuerte recuperar la bajada + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 30min aprox Adultos: 10' calentar + 10' carrera progresiva cada 2' (desde suave hasta terminar al 85% del test de 2km) + 2' subiendo fuerte recuperar la bajada + 1'30" subiendo fuerte recuperar la bajada + 1' subiendo fuerte recuperar la bajada + 10' regresivos cada 2' (desde el 85% del test de 2km hasta suave). <u>TOTAL:</u> 40min aprox</p>		
OTROS	<p>Los que puedan hacer Musculación... Musc: Circuito completo (3x10replas dos últimas repeticiones de cada serie deben costar desc=1'). <u>TOTAL:</u> Musc</p>					<p>Natación + Bici... Nat: desde 500m (jóvenes y adultos con menos resistencia) hasta 2000m (adultos con más resistencia) + Bici: desde 45' (jóvenes y adultos con menos resistencia) hasta 180' (adultos con Más resistencia). <u>TOTAL:</u> Nat: 500-2000m / Bici: 45-180min</p>	<p>Bici + Carrera... Bici: desde 45' (jóvenes y adultos con menos resistencia) hasta 90' + Car: desde 15' (jóvenes y adultos con menos resistencia) hasta 120' (adultos de larga distancia). <u>TOTAL:</u> Bici: 45-90min / Car: 15-120min</p>

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
