





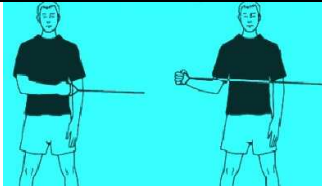





FECHA: 3-6 al 9-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>	<b>19h Mar...(18.40h Club Nàutic)</b> 40' nado continuo entrando y saliendo a la boya. Los que NO hayan competido: 1 serie entrada y salida suave / 1 serie entrada suave y salida fuerte / 1 serie entrada fuerte y salida suave. Los que hayan competido: suave <u>TOTAL:</u> 40min	<b>Esportiu La Piscina...</b> <b>20.15h Movilidad</b> <b>20.25h Explicación entreno</b> <b>20.30h Inicio entreno</b> 600 (100cr / 100 cambiando estilos / 100 pies de crol con aletas) + 300cr fuertes con aletas y tubo + 400 con manoplas (25cr BD / 25cr BI / 50cr / 50 punto muerto / 50cr) + 200cr con manoplas y aletas fuerte + 200 con aletas (50 pies lateral / 50 pies normal) + 100cr fuertes con aletas + 100 (25 espalda / 25 braza / 50cr) + 50cr fuertes + 50 suaves. <u>TOTAL:</u> 2000m				<b>Los que puedan nadar...</b> 200 calentar + 4x400 (impares: 25 fuertes - 75m ritmo suave / pares: 50m ritmo medio - 50m ritmo suave) desc=1' + 200 suaves. <u>TOTAL:</u> 2000m	
<b>CICLISMO</b>				<b>Circuito de Ciclismo (19.45h)...</b> 15' calentar con técnica + 500m fuertes, recuperar 500m + 1km ritmo medio, recuperar 1km + 500m fuertes recuperar 500m + 15' rodar en grupo haciendo relevos + 100m fuertes recuperar 400m + 500m fuertes + suave hasta completar los 60'. <u>TOTAL:</u> 60min		<b>Jóvenes...</b> Entre 60-90' por terreno variado. <b>Adultos Corta Distancia...</b> 120' con series a ritmo medio (1' rec 2' / 2' rec 4' / 3' rec 6' / 4' rec 8' / 3' rec 6' / 2' rec 4' / 1'). <b>Adultos Media Distancia...</b> 180' con series a ritmo medio (6x5' rec 2'30"). <b>Adultos Larga Distancia...</b> 240-300' con series largas (1 puerto de 8-10km recuperar 10' / 15' en llano recuperar 7'30" / 10' con 5' subiendo - el resto bajando y en llano). <u>TOTAL:</u> 60-300min	
<b>CARRERA</b>			<b>Pistas de Atletismo (19.45h)...</b> 15' calentar (progresivos cada 5' terminando entre el 80-85% del test de 2km) + Series + 10' suaves. <b>Series Jóvenes:</b> 500m fuertes desc=3' + 5 cuestas fuertes, recuperar la bajada + 300m fuertes. <b>Series Adultos:</b> 500m fuertes desc=3' + 8 cuestas fuertes, recuperar la bajada + 1500m entre el 85-90% del test de 2km. <u>TOTAL:</u> 60-75min aprox		<b>Los que NO puedan nadar...</b> <b>Jóvenes:</b> 10' calentar + 15' (1' caminando / 1' carrera progresiva / 30" carrera fuerte) + 5' suaves. <b>Adultos:</b> 10' calentar + Cambios de ritmo (30" F / 1' S / 45" F / 1'30" S / 1' F / 2' S / 1'15" F / 2'30" S / 1'30" F / 3' S / 1'15" F / 2'30" S / 1' F / 2' S / 45" F / 1'30" S / 30" F / 1' S) + 10' suaves. <b>F: Fuerte</b> <b>S: Suave</b> <u>TOTAL:</u> 30-45min		
<b>OTROS</b>	<b>Los que puedan...</b> <b>Musculación:</b> Circuito (3x10 desc=30"). <u>TOTAL:</u> Musc						<b>Bici + Carrera...</b> <b>Jóvenes:</b> Bici: 30-45' + Car: 5x3' (impares: ritmo medio / pares: Fuerte) recuperar 2' <b>Adultos Corta Distancia:</b> Bici: 45-75' + Car: 6x4' ritmo medio recuperar 1'. <b>Adultos Media Distancia:</b> Bici: 75-90' + Car: 4x10' (impares: suave / pares: progresiva cada 2' terminando al 85-90% del test de 2km) <b>Adultos Larga Distancia:</b> Bici: 90-120' + Car: 60-90' a ritmo constante (70-75% del test de 2km). <u>TOTAL:</u> Bici: 30-120min / Car: 25-90min

**EJEMPLO EN SEMANA DE COMPETICIÓN**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Ultimo 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.	<b>Competición</b>

**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
