





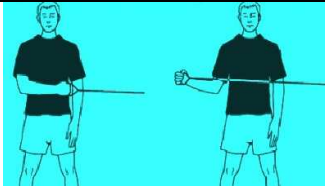





FECHA: 10-6 al 16-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
NATACIÓN	19h Mar... (18.40h Club Nàutic) 15' (8' suaves / 7' ritmo medio) recuperar 3' en la arena + 10' (7' suaves / 3' ritmo fuerte) recuperar 3' en la arena + 5' (3' suaves / 2' fuertes) recuperar 3' en la arena + 5' (3' fuertes / 2' suaves) recuperar 3' en la arena + 5' suaves. TOTAL: 52min	Esportiu La Piscina... 20.15h Movilidad 20.25h Explicación entreno 20.30h Inicio entreno 200cr + 150 (25cr BD / 25cr BI / 25cr normal) + 100 pies de crol con aletas (50 lateral / 50 normal) + 50cr fuertes + Hacer 2 bloques de (300cr con manoplas y pull ritmo medio desc=1' + 200cr con aletas ritmo medio desc=45" + 100cr ritmo medio desc=30") + 2x75 (25cr mínimo nº de brazadas / 25cr suave / espalda) desc=15" + 2x75 (25 espalda / 25 braza / 25cr) desc=15". TOTAL: 2000m				Los que puedan nadar... 2x300cr desc=30" + 4x150cr con manoplas y pull resp cada 3 (50 suaves / 25 fuertes) desc=30" + 6x100cr con aletas (50 fuertes / 50 suaves) desc=30" + 4x25cr fuertes desc=15" + 100 suaves. TOTAL: 2000m		Los de Media y Larga Distancia... Nado continuo en el mar (entre 2500-3500m). TOTAL: 2500-3500m
CICLISMO		Los que puedan (mañana o medio día)... Jóvenes: Entre 30 a 60' suaves y con agilidad. TOTAL: 30-60min Adultos: Entre 60' y 90' suaves y con agilidad. TOTAL: 60-90min		Circuito de Ciclismo (19.45h)... 15' calentar con técnica + 45' (1' fuerte / 8' suaves / 2' fuertes / 7' suaves / 3' fuertes / 6' suaves / 2' fuertes / 5' suaves / 1' fuerte / 8' suaves). TOTAL: 60min		Los de Corta Distancia... Entre 120-180' por terreno variado. TOTAL: 120-180min Los de Media y Larga Distancia... Entre 180-300' por terreno variado. TOTAL: 180-300min		
CARRERA	Los que puedan (mañana o medio día)... Jóvenes: 30' carrera (8' suaves / 2' progresivos). TOTAL: 30min Adultos: Entre 45' y 60' entre el 70-75% del test de 2km. TOTAL: 45-60min		Pistas de Atletismo (19.45h)... Jóvenes: 10' calentar + 10' técnica +100m progresivas desc=1' + 200m ritmo tabla desc=1' + 300m ritmo tabla desc=1'30" + 2x400m ritmo tabla desc=2' + 300m ritmo tabla desc=1'30" + 200m ritmo tabla desc=1' + 100m regresivos + 10' suaves. TOTAL: 50min aprox Adultos Corta Distancia: 10' calentar + 10' técnica + 2x200m ritmo tabla desc=1' + 2x300m ritmo tabla desc=1'30" + 2x400m ritmo tabla desc=2' + 2x500m ritmo tabla desc=2'30" + 10' suaves. TOTAL: 60min aprox Adultos Media y Larga Distancia: 10' calentar + 10' técnica + 100m progresivas desc=1' + 3x400m ritmo tabla desc=1'30" + 3x500m ritmo test desc=2' + 1x2km entre el 80-90% del test de 2km + 10' suaves. TOTAL: 70min aprox		Los que NO puedan nadar... Jóvenes: 3x8' (1ª: 7' suaves - 1' fuerte) desc=2' / 2ª: 6' suaves - 2' fuertes / 3ª: 5' suaves - 3' fuertes) recuperar 2' entre series. TOTAL: 30min Adultos: 4x10' (1ª y 3ª: progresivas cada 5' desde suave hasta el 75-80% / 2ª y 4ª: progresiva cada 2' desde suave hasta el 90%) desc=2'30" entre series. TOTAL: 50min		Los de Media y Larga Distancia... Entre 75' y 120' carrera continua desde el 65 hasta el 80% del test de 2km. TOTAL: 75-120min	
OTROS				Los que puedan (mañana o medio día)... Circuito de Musculación (1 serie de 15 rep desc=30" + 1 serie de 12 rep con más peso desc=45" + 1 serie de 10 rep con más peso desc=1'). TOTAL: Musc			Los de Corta Distancia... Bici + Carrera: Bici: 60' (los últimos 10' más fuertes) + Car: 30' progresivos cada 6' desde suave hasta el 85-90% del test de 2km + 5' suaves. TOTAL: Bici: 60min / Car: 35min	

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 tenéis que traer)	ALETAS (lo tenéis que traer)	TUBO FRONTAL (lo tenéis 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
