





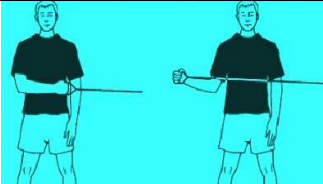





FECHA: 17-6 al 23-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
<b>NATACIÓN</b>	<b>19h Mar...(18.40h Club Nàutic)</b> 10' calentat + 20' (entrar fuerte / salir suave) + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 40min	<b>Esportiu La Piscina...</b> <b>20.15h Movilidad</b> <b>20.25h Explicación entreno</b> <b>20.30h Inicio entreno</b> 5x100cr ritmo suave (impares resp normal / pares resp cada 3) + 15x100cr (1 serie: fuerte / 1 serie: medio / 1 serie: suave) desc=15" + 200 suaves con aletas. <u>TOTAL:</u> 2200m				<b>Los que puedan...</b> Hacer 3 bloques de (3x100cr suaves desc=10" + 4x75cr ritmo medio desc=30") + Hacer 2 bloques de (2x150cr con manoplas suaves desc=15" + 6x50cr ritmo medio desc=20" + 300cr con aletas y tubo suave desc=30" + 12x25cr fuertes desc=15" + 200 suaves. <u>TOTAL:</u> 2000m		
<b>CICLISMO</b>		<b>Los que puedan...</b> <b>Rodillo o bici estática:</b> 10' suaves + 5' (30" fuertes / 30" suaves) + 12' suaves + 3' (45" fuertes / 45" suaves) + 14' suaves + 1' (fuerte) + 5' suaves. <u>TOTAL:</u> 50min		<b>Circuito de Ciclismo (19.45h)...</b> 20' (10' suaves / 5' técnica / 5' fuertes) + 15' (5' suaves / 5' técnica / 5' fuertes) + 10' (5' suaves / 5' técnica) + 10' ritmo medio en grupo + 5' suaves. <u>TOTAL:</u> 60min		<b>Jóvenes...</b> 60-90' (13' suaves / 2' fuertes) <b>Adultos Corta Distancia...</b> 90-120' (progresivo cada 15', terminar a un ritmo medio-alto) <b>Adultos Media Distancia...</b> 180' con 6 series de 5' fuertes (los que compitan en pruebas llanas, en llano. El resto en subida) recuperar 2'30" entre series. <b>Adultos Larga Distancia...</b> 240-300' con 6 series a ritmo medio, recuperar 5' entre series. <u>TOTAL:</u> 60-300min		
<b>CARRERA</b>			<b>Pistas de Atletismo (19.30h)...</b> <b>Jóvenes:</b> 10' calentat + 6' (1'30" progresivo cada 30" desde suave hasta fuerte / 1'30" suaves) + 1x2km (progresivos cada 200m terminando a ritmo de tabla) + 2x100m regresivos desc=1' + 10' suaves. <b>Adultos Corta Distancia:</b> 10' calentat + 6' (1'30" progresivo cada 30" desde suave hasta fuerte / 1'30" suaves) + 1x3km (progresivos cada 300m terminando a ritmo de tabla) + 2x200m progresivos desc=1' + 10' suaves. <b>Adultos Media y Larga Distancia Distancia:</b> 10' calentat + 6' (1'30" progresivo cada 30" desde suave hasta fuerte / 1'30" suaves) + 1x4km (progresivos cada 400m terminando a ritmo de tabla) + 2x200m progresivos desc=1' + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 45-60min aprox Los que quieran hacer el test antes de iniciar el entreno que nos lo digan.		<b>Los que NO puedan nadar...</b> <b>Jóvenes:</b> 30' (8' carrera suave / 1' caminando / 7' carrera ritmo medio / 2' caminando / 6' carrera rápida / 3' caminando) + 3' suaves. <b>Adultos:</b> 45' (8' carrera suave / 1' caminando / 7' carrera ritmo medio / 2' caminando / 6' carrera rápida / 3' caminando / 7' carrera ritmo medio / 2' caminando / 8' carrera suave / 1' caminando). <u>TOTAL:</u> 30-45min			
<b>OTROS</b>	<b>Los que puedan...</b> Musculación: 3x12 desc=30" <u>TOTAL:</u> Musc						<b>Bici + Carrera...</b> <b>Jóvenes:</b> Bici: 45' llanos + Car: 15' (terminar más fuerte que cuando empiezan) <b>Corta Distancia:</b> Bici: 75' (con un puerto de 2km) + Car: 30' (progresivos cada 5' desde el 65 hasta el 90%) <b>Media Distancia:</b> Bici: 60' (terreno variado) + Car: 90' carrera continua ritmo cómodo <b>Larga Distancia:</b> Bici: 90' (terreno variado) + Car: 90' entre el 75-80% del test de 2km <u>TOTAL:</u> Bici: 45-90min / Car: 15-90min	

**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.	<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
