

FECHA: 24-6 al 30-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		19h Mar...(18.40h Club Nàutic) 1er entreno (19h) Simulación de Triatlón: 10' de natación en el mar + 20' de bici de carretera + 10' de carrera. TOTAL: Nat: 10min / Bici: 20min / Car: 10min 2do entreno (19.45h en la playa) Simulación de Acuación: 20' de natación en el mar + 20' de carrera. TOTAL: Nat: 20min / Car: 20min Podeis hacer: un entreno o los dos. Elegir cada uno. Los que hagan el segundo, deben ir directo a la Playa (al lado de La Daurada).			Los que puedan nadar... 500cr nado continuo + 12x25cr fuertes desc=30" + 8x50cr ritmo medio desc=15" + 6x25cr fuertes desc=30" + 500cr con aletas ritmo cómodo + 150 suaves. TOTAL: 2000m		
CICLISMO	Jóvenes... 60' suaves. Adultos (todas las distancias)... 120' suaves. TOTAL: 60-120min			Circuito de Ciclismo (19.45h)... 10' calentar + 45' (5' ritmo medio / 5' suaves) + 5' suaves. TOTAL: 60min			Jóvenes... Entre 45' y 75' suaves. TOTAL: 45-750min Adultos Corta Distancia... Entre 60' y 90' suaves. TOTAL: 60-90min Adultos Media Distancia... Entre 100' y 120' suaves. TOTAL: 100-120min Adultos Corta Distancia... Entre 150' y 180' suaves. TOTAL: 150-180min
CARRERA			Pistas de Atletismo (19.45h)... Jóvenes: 10' calentar + 10' series en subida + Hacer 4 bloques de (200m ritmo de tabla desc=1' + 500m ritmo de test de 1km desc=2') + 10' suaves. TOTAL: 60min aprox Adultos Corta Distancia: 10' calentar + 10' series en subida + Hacer 4 bloques de (200m ritmo de tabla desc=1' + 1km ritmo de test de 2km desc=3') + 10' suaves. TOTAL: 70min aprox Adultos Media y Larga Distancia: 10' calentar + 10' series en subida + Hacer 3 bloques de (200m ritmo de tabla desc=1' + 2km al 80-90% del test de 2km desc=3') + 10' suaves. TOTAL: 75min aprox		Los que no puedan nadar... 10' calentar + 15' por la arena (1' suave por la arena floja / 1' rápido por la arena dura) + 10' suaves. TOTAL: 35min		
OTROS						Jóvenes... Bici + Carrera: Bici: 60' suaves + Car: 5' suaves + 10x200m (1 serie ritmo suave / 1 serie ritmo tabla) desc=1' + 5' suaves. TOTAL: Bici: 60min / Car: 30min aprox Adultos Corta Distancia... Bici + Carrera: Bici: 90' suaves + Car: 10' suaves + 10x300m (1 serie progresiva / 1 serie ritmo de tabla) desc=1' + 10' suaves. TOTAL: Bici: 90min / Car: 40min aprox Adultos Media y Larga Distancia... Bici + Carrera: Bici: 120' suaves + Car: 8x1km (impares: 75-80% del test de 2km / pares: ritmo de test) desc: 2' + 5' suaves. TOTAL: Bici: 120min / Car: 40min aprox	

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)
				