

TRANSTRITLON

FECHA: 1-7 al 7-7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	19h Mar...(18.40h Club Nàutic) 10' calentat + 20' (entrar fuerte / salir suave) + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 40min	Esportiu La Piscina... 20.15h Movilidad 20.25h Explicación entreno 20.30h Inicio entreno 4x250 (impares: crol sin material / pares: con aletas, alternando 50 pies de crol - 50cr) desc=1' + 32x25 (7 series: crol ritmo de competición / 1 serie: espalda o braza suave) desc=10" + 200 suaves. <u>TOTAL:</u> 2000m			Los que puedan nadar... 12x50 (2 series: crol / 1 serie: 25 espalda - 25 braza) desc=15" + 4x100cr ritmo medio desc=15" + 100 suaves + 8x50cr ritmo medio desc=10" + 100 suaves + 16x25cr ritmo medio desc=5" + 100 suaves. <u>TOTAL:</u> 2100m		
CICLISMO		Los que puedan... Entre 60' y 120' suaves. <u>TOTAL:</u> 60-120min		Circuito de Ciclismo (19.45h)... 15' calentat + 36' (3' suaves / 2' ritmo medio / 1' fuerte) + 9' suaves. <u>TOTAL:</u> 60min		Jóvenes: 60' suaves. <u>TOTAL:</u> 60min Adultos Corta Distancia: Entre 90' y 120' con 2 subidas de 5' de pié y fuerte. <u>TOTAL:</u> 90-120min Adultos Media y Larga Distancia: Entre 120' y 240' con 2 subidas de 5' de pié y fuerte + 1 puerto de 10' sentado con agilidad lo más fuerte que puedas. <u>TOTAL:</u> 120-240min	
CARRERA	Los que puedan... Entre 25' y 45' suaves. <u>TOTAL:</u> 25-45min		Pistas de Atletismo (19.45h)... Jóvenes: 10' calentat + 2x100m progresivas desc=30" + 5x400m ritmo tabla desc=2' + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 45min aprox Adultos: 10' calentat + 2x100m progresivas desc=30" + 5x400m ritmo tabla desc=2' + 1x2km entre el 80-90% del test de 2km + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 60min aprox		Los que NO puedan nadar... Jóvenes: 10' calentat + 12' carrera progresiva cada 3' desde suave hasta terminar lo más fuerte que puedan + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 32min Adultos: 10' calentat + 24' carrera progresiva cada 6' desde suave hasta terminar lo más fuerte que puedan (intentar que los cambios no sean bruscos y que en cada segmento de 6' la velocidad sea similar) + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 44min		
OTROS							Bici + Carrera... Jóvenes: Bici: 45' (35' suaves / 10' un poco más fuerte) + Car: 15' (7'30" progresivos cada 2'30" desde suave hasta terminar fuerte / 7'30" suaves). <u>TOTAL:</u> Bici: 45min / Car: 15min Adultos (Corta / Media / Larga Distancia): Bici: 90' (35' suaves / 10' un poco más fuerte) + Car: 30' (7'30" progresivos cada 2'30" desde suave hasta terminar fuerte / 7'30" suaves). <u>TOTAL:</u> Bici: 90min / Car: 30min

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)
				