

FECHA: 8-7 al 14-7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		Esportiu La Piscina... 20.15h Movilidad 20.25h Explicación entreno 20.30h Inicio entreno 200 variados + 4x50 pies de crol con aletas desc=15" + 200 suaves cambiando estilos + Hacer 3 bloques de (3x50cr fuertes desc=15") entre bloques 50 suaves + 6x100cr con aletas resp cada 4 (ritmo para mantener las respiración cada 4) desc=15" + 100 suaves. TOTAL: 2000m			Los que puedan... 100cr + 4x25cr progresivas desc=15" + Hacer 2 bloques de 10x75cr a ritmo de competición (1er bloque: sin material / 2do bloque: con aletas) desc=15" entre series y 100 suaves entre bloques + 200 suaves con aletas. TOTAL: 2000m		
CICLISMO	Los que puedan... 45' de rodillo suave o 90' en bici de carretera suave. TOTAL: 45-90min			Circuito de Ciclismo (19.45h)... 12x4' (2 series suaves / 2 series a ritmo medio / 2 series fuertes) entre series 1' muy suave. TOTAL: 60min			Jóvenes: 30km suaves TOTAL: 30km Adultos Corta Distancia: 60km terreno variado TOTAL: 60km Adultos Media Distancia: 80km terreno variado TOTAL: 80km Adultos Larga Distancia: 100km terreno variado TOTAL: 100km
CARRERA			Pistas de Atletismo (19.45h)... Jóvenes: 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 6x300m ritmo tabla desc=1'30" + 10' suaves. TOTAL: 45min aprox Adultos: 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 6x300m ritmo tabla desc=1'30" + 1x2km entre el 80-90% del test de 2km + 10' suaves. TOTAL: 60min aprox		Los que NO puedan nadar... Jóvenes: 6km (1km suave / 500m a ritmo de test de 1km) Adultos: 10km (1,5km suaves / 1km a ritmo de test de 2km) TOTAL: 6-10km		
OTROS	19h Mar...(18.40h Club Nàutic) Natación + Carrera: Nat: 25' nado continuo + Car: 25' carrera continua (progresiva cada 5', desde suave hasta fuerte). Importante, trabajar la transición, probar material, etc. TOTAL: Nat: 25min / Car: 25min					Bici + Carrera + Bici... Jóvenes: Bici: 10km suaves + Car: 3x500m (1era y 2da: ritmo de test / 3ª: ritmo tabla) desc=2' + Bici: 10km suaves. TOTAL: Bici: 20km / Car: 1,5km Adultos: Bici: 20km suaves + Car: 3x1km (1era: 85% del test de 2km / 2da: 90% del test de 2km / 3ª: 95% o a ritmo del test de 2km) desc=3' + 2km suaves + Bici: 10km suaves. TOTAL: Bici: 30km / Car: 5km	

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)
				