





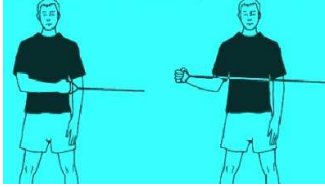





FECHA: 22-7 al 28-7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<b>NATACIÓN</b>	<b>19h Mar...(18.40h Club Nàutic)</b> 20' suaves + 10' (2' nadando y corriendo fuerte / 8' suaves) + 5' nado continuo a ritmo medio + 10' (2' nadando y corriendo fuerte / 8' suaves). <u>TOTAL:</u> 40min					<b>Los que puedan nadar...</b> 300cr con pull resp cada 3 + 200cr con manoplas y pull resp cada 5 + 100cr con tubo + 300cr con aletas resp cada 4 + 200cr con manoplas y aletas resp cada 6 + 100cr con aletas y tubo + 300cr con aletas (125 suaves / 25 fuertes) + 200cr con manoplas (75 suaves / 25 fuertes) + 100cr sin material (25 fuertes / 25 suaves) + 200 suaves. <u>TOTAL:</u> 2000m Los que compitan en Cunit descanso.		
<b>CICLISMO</b>	<b>Los que puedan...</b> 60' en bici estática o clase de spinning o 90' en bici de carretera o Btt. <u>TOTAL:</u> 60-90min			<b>Circuito de Ciclismo (19.45h)...</b> 15' calentar + 6x1 vuelta fuerte recuperar 2 vueltas suave + 2x2 vueltas a ritmo medio recuperar 2 vueltas + 1x3 vueltas (1 vuelta fuerte / 2 vueltas ritmo medio) + suave hasta los 60'. <u>TOTAL:</u> 60min		<b>Jóvenes...</b> Entre 60' y 120' salida por terreno variado. <b>Adultos...</b> Entre 90' y 180' salida por terreno variado. <u>TOTAL:</u> 60-180min		
<b>CARRERA</b>			<b>Pistas de Atletismo (19.45h)...</b> <b>Jóvenes:</b> 15' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 2km carrera continua progresiva cada 400m (desde suave hasta terminar lo más fuerte que podáis) + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 45min aprox <b>Adultos:</b> 15' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 5km carrera continua progresiva cada 500m (desde suave hasta terminar lo más fuerte que podáis) + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 60min aprox		<b>Los que NO puedan nadar...</b> 15' en asfalto suave + 20' por arena (1' fuerte / 2' suaves) + 10' por asfalto (5' a ritmo medio / 5' suaves). <u>TOTAL:</u> 45min Los que compitan en Cunit descanso.		<b>Jóvenes...</b> 30' suaves. <b>Adultos...</b> Entre 45' y 75' suaves. <u>TOTAL:</u> 30-75min Este entreno es para los que NO compiten y quieran entrenar.	
<b>OTROS</b>		<b>19.30h Mar...(Playa delante de la Renfe en CUNIT)</b> <b>Natación + Carrera:</b> 400m o 1000m de natación + <b>TRANSICIÓN RÁPIDA</b> + 2,5km o 5km de carrera a pié. <u>TOTAL:</u> Nat: 400-1000m / Car: 2,5-5km		<b>Los que puedan...</b> <b>Circuito de Musculación:</b> 3x15rep desc=30". <u>TOTAL:</u> Musc		<b>Los que compitan en Cunit...</b> <b>Natación + Carrera:</b> Nat: entre 10-15' suaves + Car: 10-15' suaves + 2x100m progresivas desc=30". <u>TOTAL:</u> Nat: 10-15min / Car: 10-15min	<b>Acuación de Cunit</b> <b>Jóvenes:</b> 400m de natación / 2km de carrera <b>Adultos:</b> 1000m de natación / 5km de carrera	

**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
