

FECHA: 29-7 al 4-8	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		Esportiu La Piscina... 20.15h Movilidad 20.25h Explicación entreno 20.30h Inicio entreno 400cr nado continuo con aletas desc=1' + 300cr nado continuo con aletas y manoplas desc=1' + 200cr con manoplas y pull resp cada 3 desc=1' + 2x100cr sin material (25 fuertes / 25 suaves) desc=15" + 200cr con manoplas y pull resp cada 3 desc=1' + 3x100 pies de crol con aletas (25 fuertes / 25 suaves) desc=15" + 400cr con tubo ritmo fácil + 100 suaves libres. TOTAL: 2100m			Los que puedan nadar... Hacer 3 bloques de (200cr desc=20" + 100 pies de crol con aletas desc=20" + 2x25cr fuertes desc=20") + 4x200cr (impares: con manoplas y pull resp cada 3 / pares: con aletas resp cada 4) desc=20" + 150 (50 espalda / 50 braza / 50cr). TOTAL: 20000m		
CICLISMO				Circuito de Ciclismo (19.45h)... 15' calentamiento + 7x4' (3'50" ritmo medio, en grupo / 10' sprint) entre series 2' suaves + 5' suaves. TOTAL: 62min		Jóvenes... Entre 60' y 120' suaves por terreno variado. TOTAL: 60-120min Adultos... Entre 120' y 300' por terreno variado. Hoy priorizar la fuerza, trabajar en terrenos con más desnivel. TOTAL: 120-300min	Jóvenes... Descanso Adultos... Entre 90' y 180' por terreno llano. Hoy priorizar la cadencia alta, intentar rodar a un ritmo continuo un poco más fuerte que el día anterior. TOTAL: 90-180min
CARRERA	Los que puedan... Jóvenes: 30' carrera continua (incluir 10' por la arena o un circuito con subidas). Nota: Los que han competido el domingo, correr 30' suaves. Adultos: 45' carrera continua (incluir 5 series de 1' por la arena floja a un ritmo fuerte, recuperar 2' por la arena dura). Nota: Los que han competido el domingo, correr 40' suaves. TOTAL:		Pistas de Atletismo (19.45h)... Jóvenes: 15' calentamiento + 2x100m progresivas desc=30" + 4x800m (200m trote muy suave / 200m ritmo tabla) entre series recuperar 2' + 10' suaves. TOTAL: 60min aprox Adultos: 15' calentamiento + 2x100m progresivas desc=30" + 3x1600m (200m trote muy suave / 200m ritmo tabla) entre series recuperar 3' + 10' suaves. TOTAL: 65min aprox		Los que NO puedan nadar... Jóvenes: 10' calentamiento + (30" fuertes / 1' suaves / 45" fuertes / 1'30" suaves / 1' fuerte / 2' suaves / 1'30" fuertes) + 11'45" suaves. TOTAL: 30min Adultos: 10' calentamiento + (30" fuertes / 1' suaves / 45" fuertes / 1'30" suaves / 1' fuerte / 2' suaves / 1'30" fuertes / 3' suaves / 1' fuerte / 2' suaves / 45" fuertes / 1'30" suaves / 30" fuertes) + 12' suaves. TOTAL: 40min		
OTROS	19h Mar...(18.40h Club Nàutic) 10' calentamiento + 10' nado continuo (8' nado suave / 2' fuertes) + 10' nado continuo (1' entrar fuerte / 8' nado suave / 1' salir fuerte) + 10' (2' fuertes / 8' suaves). Entre series de 10', recuperar 2' en la arena. TOTAL: 40min aprox			Los que puedan... Circuito de musculación (3x15 desc=30"). TOTAL: Musc			

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)
				

PECTORAL	BICEPS	CIRCUITO TONIFICACIÓN DORSAL	TRICEPS	ROTACIÓN INT-EXT
				
				
				