

NO HABRÁ ENTRENOS GRUPALES DEL 14/8 al 25/8 (ambos incluidos)





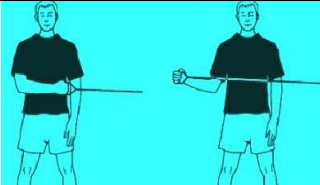










| FECHA: 5-8 al 11-8 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|--------------------|--|--|--|--|---|--|--|
| NATACIÓN | | 19h Mar... (18.40h Club Náutico) 15' nado continuo progresivo cada 5' (desde suave hasta ritmo medio) recuperar 2' en la arena + 10' nado continuo regresivo (comenzar fuerte y terminar a ritmo medio o comenzar a ritmo medio y terminar suave) recuperar 3' en la arena + 5' fuertes + 10' suaves. TOTAL: 45min | | | | | |
| CICLISMO | | | | Circuito de Ciclismo (19.45h)... 15' progresivos en cadencia cada 5' (terminar a 110RPM) + 15' progresivos en fuerza (no bajar de 80RPM) + 30' (1' fuerte / 4' suaves). TOTAL: 60min | | Jóvenes... Entre 60 y 90' con 3x5' a ritmo medio recuperar 5' entre series. TOTAL: 120-240mi Adultos... Entre 120 y 240' con series de 8' a ritmo medio (intentar hacer mínimo 3 y máximo 6), entre series recuperar pedaleando suave durante 4'. TOTAL: 120-240min | Jóvenes... Descanso o 60' suaves. TOTAL: 60min Adultos... Descanso o como máximo 90' suaves. TOTAL: 90min |
| CARRERA | | | | | Los que NO puedan nadar... Jóvenes: 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 5x200m en subida fuerte, recuperar la bajada + 2x400m en llano ritmo tabla desc=2' + 10' suaves. TOTAL: 35min aprox Adultos: 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 5x200m en subida fuerte, recuperar la bajada + 2x400m en llano ritmo tabla desc=2' + 3x200m en llano ritmo tabla desc=1' + 10' suaves. TOTAL: 45min aprox | | |
| OTROS | Bici + Carrera... Jóvenes: Bici: 45' suaves + Car: 15' suaves. TOTAL: Bici: 45min / Car: 15min Adultos Corta Distancia: Bici: 60' suaves + Car: 30' suaves. Adultos Media y Larga Distancia: Bici: 90' suaves + Car: 45' suaves. TOTAL: Bici: 90min / Car: 45min | | OJO!!! Playa Ibersol (19.45h)... Natación + Carrera: Nat: 15' suaves + Car: 10' suaves + recuperar 2' + Nat: 8' ritmo medio + Car: 5' ritmo medio + recuperar 2' + Nat: 3' fuertes + Car: 3' fuertes + 5' suaves. TOTAL: 55min | | | | |

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 tenéis que traer) | ALETAS (lo tenéis que traer) | TUBO FRONTAL (lo tenéis 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 |
|  |  |  |  |  |