

FECHA: 12-8 al 18-8	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		<p><i>Esportiu La Piscina...</i> 20.15h Movilidad 20.25h Explicación entreno 20.30h Inicio entreno 350 (100cr / 25 pies de crol / 50 brazas) + 150 con aletas (25 pies de crol / 50cr resp cada 4) + 4x25cr fuertes desc=15" + 4x50cr ritmo medio-alto con manoplas y pull desc=20" + 4x75cr ritmo medio-alto con aletas desc=25" + 4x100cr con aletas (25 fuertes / 75 ritmo de competición) desc=30" + 400cr con pull y tubo ritmo fácil + 100 suaves. TOTAL: 2000m</p>			<p><i>Los que puedan...</i> 250 calentamiento variado + 10x(100cr con aletas resp cada 4 ritmo fácil desc=15" + 50cr sin material fuerte desc=1") + 250 suaves (50 espalda / 50 brazas / 50cr / 50 brazas / 50 espalda doble). TOTAL: 2000m</p>		<i>Descanso</i>
CICLISMO	<p><i>Los que puedan...</i> Entre 60' y 180' suaves. TOTAL: 60-180min</p>			<p><i>Jóvenes...</i> Entre 60-90' (intentar hacer algún circuito con subidas y bajadas). <i>Adultos...</i> Salida por terreno variado, con las siguientes series a ritmo medio: 1x8' rec=4' + 1x6' rec=3' + 1x4' rec: 2' + 1x2'... Los de Corta hacer entre 2 y 3h, los de Media y Larga entre 3 y 5h. TOTAL: 60-300min</p>			<i>Descanso</i>
CARRERA			<p><i>Jóvenes...</i> 10' calentamiento + 4x1'30" progresivos cada 30" terminando fuerte, recuperar 1'30" al trote suave + 6' carrera continua a ritmo medio + 8' suaves. TOTAL: 30min <i>Adultos...</i> 10' calentamiento + 4x30" progresivos recuperar 30" al trote suave + 4x1'30" fuertes recuperar 30" al trote suave + 10' carrera continua a ritmo medio + 5' suaves + 4x30" regresivos recuperar 30" al trote suave + 10' suaves. TOTAL: 49min</p>		<p><i>Los que NO puedan nadar...</i> <i>Jóvenes...</i> 2km progresivos cada 500m (desde suave hasta terminar a un ritmo medio) desc=3' + 2km regresivos cada 500m (desde ritmo medio hasta suave) <i>Adultos...</i> 2x5km (1º: 4km suaves - 1km progresivo cada 250m desde suave hasta fuerte / 2º: 4km progresivos cada 1km desde suave hasta terminar a un ritmo medio - 1km suave) desc=3'. TOTAL: 4-10km</p>		<i>Descanso</i>
OTROS	<p>19h Mar...(18.40h Club Nàutic) Natación + Carrera: Nat: 15' nado continuo (10' suaves / 5' ritmo medio) + Car: 10' (5' suaves / 5' ritmo medio) + Nat: 10' (5' ritmo medio / 5' suaves) + Car: 15' (10' ritmo medio / 5' suaves). TOTAL: Nat: 25min / Car: 25min</p>					<p>Bici + Carrera (SUAVE)... <i>Jóvenes:</i> Bici: 45' + Car: 15'. <i>Adultos:</i> Bici: Entre 60' y 120' + Car: Entre 60' y 90'. TOTAL: Bici: 45-120min / Car: 15- 90min Los adultos, que compitan en pruebas cortas, hacer menos y los de Media y Larga intentar hacer mas tiempo.</p>	<i>Descanso</i>

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)
				