

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

FECHA: 19-8 al 25-8	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	Entre 20' y 40' nado continuo en el mar. TOTAL: 20-40min			10' calentar + 5x4' ritmo de competición, recuperar 2' en la arena + 10' suaves. TOTAL: 50min			<i>Descanso</i>
CICLISMO		Entre 90' y 300' terreno variado. TOTAL: 90-300min			Entre 90' y 300' terreno variado. TOTAL: 90-300min		<i>Descanso</i>
CARRERA			Jóvenes... Entre 20' y 40' carrera continua al 75-80% del test de 1km. TOTAL: 20-40min Adultos... Entre 30' y 75' carrera continua al 75-80% del test de 2km. TOTAL: 30-75min			Jóvenes... 15' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + Hacer 2 bloques de (500m ritmo de tabla desc=2' + 400m ritmo de tabla desc=1'30" + 300m ritmo de tabla desc=1') + 10' suaves. TOTAL: 45min aprox Adultos... 15' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + Hacer 2 bloques de (500m ritmo de tabla desc=2' + 400m ritmo de tabla desc=1'30" + 300m ritmo de tabla desc=1' + 200m ritmo de tabla desc=2') + 10' suaves. TOTAL: 55min aprox	<i>Descanso</i>
OTROS							<i>Descanso</i>

LUNES 26/8 REANUDAMOS LOS ENTRENOS GRUPALES

FECHA: 26-8 al 1-9	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
NATACIÓN	18.40h (Club Náutico) o 19h (Playa)... 10' calentar + 3x8' (1' fuerte / 6' suaves / 1' fuerte) recuperar 2' en la arena + 10' suaves. TOTAL: 50min	20.15h Esportiu La Piscina... 300 calentar variado + 2x100cr (75 suaves / 25 fuertes) desc=15" + 100cr ritmo de competición + 2x100 (25 espalda / 25 braza / 25cr / 25 espalda doble) desc=15" + 4x75cr (25 fuertes / 25 suaves / 25 fuertes) desc=15" + 100cr ritmo de competición + 2x150cr con manoplas resp cada 3 desc=15" + 4x50cr fuertes desc=30" + 100cr ritmo de competición + 200 suaves. TOTAL: 2000m						<i>Descanso</i>
CICLISMO				19.45h Circuito de Ciclismo... 20' (9' suaves / 1' fuerte) + 20' (8'30" suaves / 1'30" fuertes) + 20' (8' suaves / 2' fuertes) + 5' suaves. TOTAL: 65min				<i>Descanso</i>
CARRERA			19.45h Pistas de Atletismo... Jóvenes: 15' calentar + 4x100m progresivas desc=30" + 2x1km (95% del test de 1km) desc=3' + 10' suaves. TOTAL: 45min aprox Adultos: 15' calentar + 4x100m progresivas desc=30" + 5x1km (95% del test de 2km) desc=3' + 10' suaves. TOTAL: 60min aprox		Jóvenes... 10' calentar + 20' (1' fuerte / 1'30" ritmo medio / 2'30" suaves) + 10' suaves. TOTAL: 40min Adultos... 10' calentar + 32' (2' ritmo medio / 2' suaves) + 10' suaves. TOTAL: 52min		<i>Descanso</i>	
OTROS						Natación + Ciclismo... Jóvenes: Nat: 20' + Bici: 40' TOTAL: Nat: 20min / Bici: 40min Adultos: Nat: 30' + Bici: 90'. TOTAL: Nat: 30min / Bici: 90min	<i>Descanso</i>	

EJEMPLO EN SEMANA DE COMPETICIÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Ultimo 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)
				