





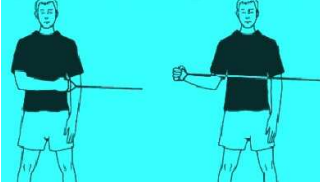





FECHA: 2-9 al 8-9	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	18.40h (Club Náutico) o 19h (Playa)... 50' (5' carrera suave por la playa / 5' nado suave). Nota: El entreno lo podeis hacer con o sin zapatillas. Los que quieran practicar Swimrun, hacer la natación con zapatillas, nadar con pull boy y manoplas. <u>TOTAL:</u> 50min	20.15h Esportiu La Piscina... 800 nado continuo (150cr / 50 espalda) + 4x50 pies de crol con aletas desc=10" + 4x50cr fuertes con aletas desc=30" + 400 nado continuo con manoplas (150cr / 50 braza) + 2x50 punto muerto de crol con manoplas desc=10" + 2x50cr con manoplas fuertes desc=30" + 50 suaves + 2x25cr fuertes saliendo desde arriba cada 1' + 100 suaves. <u>TOTAL:</u> 2000m			Los que puedan nadar... 4x150 (impares: crol / pares: 25 espalda - 25 braza - 25cr) desc=15" + 4x150 con manoplas (25cr BD / 25cr BI / 25 nado normal) desc=15" + 4x150cr con aletas (50 fuertes / 50 ritmo medio / 50 suaves) desc=15" + 200 suaves. <u>TOTAL:</u> 2000m		
CICLISMO		Los que puedan... Adultos: Entre 90-120' con 2 puertos de 2km (recuperar la bajada). <u>TOTAL:</u> 90-120min Jóvenes: Entre 60-90' por terreno variado. <u>TOTAL:</u> 60-90min		19.45h Circuito de Ciclismo... 10' calentar + 4x8' ritmo medio en grupo, recuperar 2' entre series + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 60min		Jóvenes... Entre 60-120'. <u>TOTAL:</u> 60-120min Adultos... Entre 120-240'. <u>TOTAL:</u> 120-240min	
CARRERA			19.45h Pistas de Atletismo... Jóvenes: 10' calentar + 10' movilidad articular y progresiones + 1km progresivo cada 200m (desde suave hasta fuerte) desc=3' + 6x200m ritmo tabla desc=1' + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 50min aprox Adultos: 10' calentar + 10' movilidad articular y progresiones + 1km progresivo cada 200m (desde suave hasta fuerte) desc=3' + 6x200m ritmo tabla desc=1' + 20' regresivos cada 5' (desde el 85-90% hasta el 65-70% del test de 2km). <u>TOTAL:</u> 65min aprox		Los que NO puedan nadar... Jóvenes: 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 2,8km (200m fuertes / 200m suaves) + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 40min Adultos: 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 5km (200m fuertes / 300m suaves) + 10' suaves. <u>TOTAL:</u> 50min		
OTROS	Los Adultos que puedan... Musculación: Musc: Circuito (3x10rep desc=30"). <u>TOTAL:</u> Musc						Jóvenes... Bici: 45' (10' suaves / 5' ritmo medio) + Car: 15' progresivos cada 5' (desde suave hasta fuerte). <u>TOTAL:</u> Bici: 45min / Car: 15min Adultos... Bici: 80' (15' suaves / 5' fuertes) + Car: 25' progresivos cada 5' (desde suave hasta fuerte). <u>TOTAL:</u> Bici: 80min / Car: 25min

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)
				

PECTORAL	BICEPS	CIRCUITO TONIFICACIÓN DORSAL	TRICEPS	ROTACIÓN INT-EXT
				
CUADRICEPS	PRENSA	ISQUIOTIBIALES	GEMELOS	GLUTEOS
				
ADDUCTOR	ABDUCTOR	ABDOMINALES RECTOS	ABDOMINALES OBLICUOS	LUMBARES
