





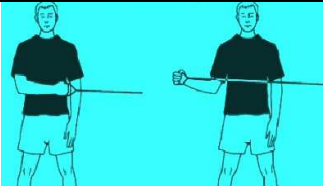





FECHA: 16-9 al 22-9	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.15h Piscina... 10' movilidad (traer toalla o goma) 200cr + 200 (150cr / 50cr con aletas) + 200 con aletas (50 pies de espalda / 50 espalda / 50 pies de crol / 50cr) + 12x25cr fuertes desc=20" + 5x50cr (impares: 25 fuertes - 25 suaves / pares: ritmo de competición) desc=30" + 2x100cr (25 fuertes / 25 suaves / 50 ritmo de competición) desc=40" + 3x200cr con manoplas y pull resp cada 3 ritmo fácil desc=30" + 50 suaves. TOTAL: 2000m			Los que puedan... 400 calentador variado + 3x200cr ritmo fácil desc=40" + 4x100cr ritmo medio desc=30" + 4x50cr fuertes desc=20" + 400cr con aletas y tubo ritmo fácil. TOTAL: 2000m Nota: Para las series de ritmo medio y fuerte, los que sin material les cueste nadar rápido podeis utilizar manoplas y/o aletas.		
CICLISMO				19.45h Circuito de Ciclismo... 10' calentador + Series a ritmo medio: 2' recuperar 1' - 3' recuperar 2' - 4' recuperar 3' - 5' recuperar 4' - 4' recuperar 3' - 3' recuperar 2' - 2' + 12' suaves. TOTAL: 60min		Jóvenes: Entre 60' y 120' suaves o terreno variado. Nota: Si van por terreno variado, la dificultad será aleatoria cuando hayan cambios de desnivel. TOTAL: 60-120min Adultos: Entre 120' y 240'. Nota: Cuanto más corta sea la salida, intentar hacerlas más dura. Los que llevan poco tiempo entrenando o vuelven después de vacaciones, salida suave. TOTAL: 120-240min	
CARRERA			19.45h Pistas de Atletismo... Jóvenes: 10' calentador + 10' movilidad y progresiones + Test 1: 1x1km + 5' carrera suave + Test 2: 1x400m + 10' suaves. TOTAL: 40min aprox Adultos: 10' calentador + 10' movilidad y progresiones + Test: 1x2km + 15' suaves. TOTAL: 50min aprox		Los que NO puedan nadar... Jóvenes: 10' calentador suave + 5' carrera progresiva cada 1' (desde suave hasta fuerte) + 10' carrera rápida (lo mejor que puedan) + 5' suaves. TOTAL: 30min Adultos: 10' calentador suave + 5' carrera progresiva cada 1' + 1x8' carrera rápida + 4' suaves + 1x6' carrera rápida + 4' suaves + 1x4' carrera rápida + 9' suaves. TOTAL: 50min Nota: Intentar mantener el ritmo en las tres series (8' / 6' / 4'), la recuperación entre series muy suave.		
OTROS	18.40h Club Náutico o 19h Playa... Natación + Carrera: 45' continuos (10' carrera suave / 10' natación suave / 5' carrera ritmo medio / 5' natación ritmo medio / 2'30" natación ritmo fuerte / 2'30" carrera fuerte / 10' nado suave) TOTAL: 45min Nota: La carrera la podeis hacer con zapatillas (recomendable) y la natación los que quieran practicar swimrun también podeis hacerla con calzado. Último entreno grupal en el mar de la temporada.	Los que puedan... Musculación: Circuito (3x12rep desc=30"). TOTAL: Musc					Bici + Carrera... Jóvenes: Bici: 30-45' + Car: 10'-15' TOTAL: Bici: 30-45min / Car: 10-15min Nota: Entreno todo seguido. Adultos: Bici: 60'-90' + Car: 15'-30'. TOTAL: Bici: 60-90min / Car: 15-30min Nota: Entreno todo seguido

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)
				

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