TRANSTRIATLON

ESTAS DOS SEMANAS HAREMOS UNOS CAMBIOS EN LOS ENTRENOS GRUPALES (MIRAR LOS DÍAS Y LUGARES)

FECHA: 30-9 al 6-10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		***Esportiu (20.15h)…*** 150 calentar variado + 3x50 pies de crol desc=10" + 150cr con aletas + 3x50 pies de crol con aletas desc=10" + Hacer 4 bloques de (50cr fuertes desc=30" + 200cr con aletas fácil resp cada 4 desc=30" + 2x25cr fuertes desc=30") + 4x25cr levantando la cabeza cada 4-6 brazadas (impares: saliendo desde abajo / pares: saliendo desde arriba) desc=30" + 100 suaves. TOTAL: 2000m			***Los que puedan nadar….*** 8x75 (1 serie: crol / 1 serie: cambiando estilos) desc=15" + **Hacer 4 bloques de (5x50cr desc=15"** + 4x100 con aletas (50 pies de crol / 50cr) desc=15". **Nota: la primera serie de cada bloque fuerte, el resto a ritmo medio. Entre bloques recuperar 1' .** TOTAL: 2000m		
CICLISMO				***Jóvenes:*** 60' en bici de carretera o btt suave o 30' en bici estática o rodillo. TOTAL: 60min ***Adultos:*** 90' en bici de carretera o btt o 60' en bici estática o rodillo. TOTAL: 90min		***Jóvenes:*** 60-90' por terreno variado TOTAL: 60-90min ***Adultos:*** 90-180' por terreno variado TOTAL: 90-180min **Nota: Tanto los jóvenes como los adultos que tengan más experiencia en bici, incluir subidas de 2-4km o más largas.**	
CARRERA	***Pistas (19.45h)…*** ***Jóvenes:*** 10' calentar + 5' (20" progresivos / 40" suaves) + 8x400m (ritmo tabla) desc=2' + 10' suaves. TOTAL: 60min aprox ***Adultos:*** 10' calentar + 5' (20" progresivos / 40" suaves) + 4x1500m (1km entre el 80-85% del test / 500m a ritmo del test) desc=3' + 10' suaves. TOTAL: 75min aprox Los que hayan competido el fin de semana (30-45' suaves).		***Jóvenes:*** 10' calentar + 15' por la arena (30" arena blanda fuerte / 1' arena dura suave / 30" arena dura fuerte / 1' arena dura suave) + 5' suaves. TOTAL: 30min ***Adultos:*** 45'-60' carrera continua (70-75% del test de 2km) + 2x100m progresivas desc=30". TOTAL: 60min		***Los que NO puedan nadar…*** ***Jóvenes:*** 30-45' carrera (65-75% del test). Los que no aguanten todo el rato corriendo alternar caminar y correr. ***Adultos:*** 10' calentar + 4x100m progresivas desc=30" + 6x500m (ritmo test de 2km) desc=2' + 30' carrera regresiva cada 6' (del 85 al 65% del test de 2km). TOTAL: 70min aprox		
OTROS							***Bici + Carrera…*** ***Jóvenes:*** Bici: 30' suaves + Car: 15' (5' suaves / 5' entre el 80-85% del test / 5' suaves). TOTAL: Bici: 30min / Car: 15min ***Adultos:*** Bici: 60-90' suaves + Car: 30' (5' suaves / 10' entre el 80-85% del test / 5' lo más rápido que puedan / 10' suaves). TOTAL: Bici: 60-90min / Car: 30min
FECHA: 7-10 al 13-10							
NATACIÓN	***Los que puedan nadar…*** 500 (150cr / 50 pies de crol / 50cr con pull resp cada 3) + Hacer 2 bloques de (2x25cr fuertes desc=30" + 2x50cr regresivos desc=20" + 2x75cr progresivos desc=15" + 2x100cr ritmo medio desc=10") + 400cr con manoplas y aletas (25 fuertes / 75 suaves) + 100 suaves. TOTAL: 2000m				***Los que puedan nadar…*** 10x200 (impares: crol sin material / pares: crol con aletas resp cada 4) desc=30" + 100 suaves. TOTAL: 2000m		***Descanso***
CICLISMO		***Jóvenes:*** 4x12' (impares: suave / pares: 2' fuertes – 1' suave) entre series recuperar 3'. TOTAL: 60min ***Adultos:*** 6x12' (impares: suave / pares: 2' fuertes – 1' suave) entre series recuperar 3'. TOTAL: 90min		***Circuito de Ciclismo (19.45h)…*** 15' calentar + 40' (4' ritmo medio / 1' ritmo suave) + 5' suaves. TOTAL: 60min		***Jóvenes:*** 70-90' por terreno variado TOTAL: 60-90min ***Adultos:*** 90-180' por terreno variado TOTAL: 90-180min **Nota: Tanto los jóvenes como los adultos que tengan más experiencia en bici, incluir subidas de 1-3km más fuertes que la semana anterior.**	***Descanso***
CARRERA	***Los que NO puedan nadar…*** ***Jóvenes:*** 10' calentar + 5x30" carrera en subida, recuperar la bajada + 15' suaves. TOTAL: 30min ***Adultos:*** 45' carrera continua (70-75% del test de 2km), dentro del entreno y de manera aleatoria deben hacer 5 cambios de 1' fuertes. TOTAL: 60min		***Pistas (19.45h)…*** ***Jóvenes:*** 10' calentar + 10' técnica + 10x300m (ritmo tabla) desc=1'30" + 10' suaves. TOTAL: 60min aprox ***Adultos:*** 10' calentar + 10' técnica + 3x1km ritmo test desc=3' + 20' suaves. TOTAL: 70min aprox		***Los que NO puedan nadar…*** ***Jóvenes:*** 10' calentar + 10' (30" progresivos / 30" suaves) + 8' (20" fuertes / 40" suaves) + 2' suaves. TOTAL: 30min ***Adultos:*** 10' calentar + 30' (1' progresivo / 1' suave / 30" fuertes / 2'30" suaves) + 10' suaves. TOTAL: 50min		***Descanso***
OTROS							***Descanso***