

FECHA: 28-10 al 3-11	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.15h Esportiu... 150 (50cr / 50 espalda o braza / 50cr) + 6x25cr (1 serie: mínimo nº de brazadas / 1 serie: crol normal) desc=10" + 3x50cr (1ª resp cada 5 / 2ª resp cada 3 / 3ª resp normal) desc=10" + 150 (cada 12,5m hacer la voltereta hacia adelante) + 150cr (cada 50m salir y hacer 5 sentadillas) + 150cr (cada 50m salir y hacer 5 saltos) + 150m cada 50m salir y hacer 5" la plancha + 3x50cr con bañador playero desc=15" + 3x50cr con manoplas y bañador playero desc=15" + 3x50cr con bañador playero y aletas resp cada 4 desc=15" + 200 suaves. TOTAL: 1800m			Los que puedan: Hacer 3 bloques de (300cr / 100 pies de crol con aletas) + 4x50cr con tubo desc=15" + 100 suaves. TOTAL: 1500m		<i>Descanso</i>
CICLISMO				19.45h Circuito: 10' calentar + 10' técnica + 35' (6' entre 70-90RPM / 1' entre 100-110RPM) + 5' suaves. TOTAL: 60min		Jóvenes: Entre 45' y 90' en llano con agilidad (cadencia alta), los que quieran pueden hacerlo en Btt. TOTAL: 45-90min Adultos: Entre 60' y 120' en llano o en terreno variado (subidas sentados) y con cadencia alta (por encima de 90RPM). TOTAL: 60-120min	<i>Descanso</i>
CARRERA	Jóvenes... Entre 15' y 30' suaves. TOTAL: 15-30min Adultos... Entre 30' y 60' suaves. TOTAL: 30-60min		19.45h Pistas: Jóvenes... 15' calentar + 10' técnica + 15' carrera continua (cada 2' aprox hacer una subida de 15") + 5' suaves. TOTAL: 45min Adultos... 15' calentar + 10' técnica + 25' carrera continua (cada 2' aprox hacer una subida de 15") + 5' suaves. TOTAL: 55min		Los que NO puedan nadar: Jóvenes: 10' calentar + 10' por la arena blanda + 10' por asfalto suave. TOTAL: 30min Adultos: 15' calentar + 15' por la arena blanda + 15' por asfalto suave. TOTAL: 45min		<i>Descanso</i>
OTROS	Los que puedan: Musculación (3x10rep desc=30" con poco peso). TOTAL: Musc						<i>Descanso</i>

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)
				

MUSCULACIÓN

PECTORAL	BICEPS	DORSAL	TRICEPS	ROTACIÓN INT-EXT	LUMBARES
					
CUADRICEPS	PRENSA	ISQUIOTIBIALES	GEMELOS	GLÚTEOS	ABDOMINALES (4x1' desc=30")
					