

FECHA: 14-10 al 20-10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO PRESENTACIÓN TRANSTRITLON 17.30h NEÁPOLIS	DOMINGO COMIDA EQUIPO 14h FRANKFURT
NATACIÓN		20.15h Esportiu La Piscina: 100 calentar + 100 pies de crol + 8x50 con aletas (1 serie: 25cr BD - 25cr BI / 1 serie: crol normal mínimo número de brazadas) desc=15" + 4x50cr fuertes desc=30" + 4x200cr RC desc=30" o 8x100cr RC desc=15" + 2x50cr fuertes desc=30" + 300 con aletas (25 espalda / 50cr). TOTAL: 2000m			400cr con aletas suave + 4x50 pies de crol (25 suaves / 25 fuertes) desc=15" + Hacer 2 bloques de (4x25cr fuertes desc=20 + 3x50cr con aletas resp cada 4 fácil desc=20" + 2x100cr con pull resp cada 3 fácil desc=20") + 150 con aletas (25 pies de espalda / 50 espalda / 25 pies de crol / 50cr) + 350 suaves. TOTAL: 2000m Joel (750 nado continuo suave + 6x25cr fuertes cada 1' + 100 suaves). TOTAL: 1000m		
CICLISMO				19.45h Circuito de Ciclismo: 10' calentar + 3x10' a ritmo medio (1ra y 3ra entre 90-100RPM / 2da entre 80-90RPM) recuperar 5' entre series + 5' suaves. TOTAL: 60min			
CARRERA	Jóvenes... 10' calentar + 15' entre el 80-85% del test de 1km + 10' suaves. TOTAL: 35min Adultos... 3x12' (1ra y 3ra suave / 2da al 90% del test de 2km) desc=3' TOTAL: 45min		19.45h Pistas de Atletismo: Jóvenes... 15' calentar + 2,4km (200m suaves / 200m fuertes) + 10' suaves. Los Cadetes que hagan el Tri Sprint de Vilanova hacer 4km. TOTAL: 60min aprox Adultos... 15' calentar + 4km (200m suaves / 200m fuertes) + 10' suaves. TOTAL: 60min aprox				
OTROS						Bici + Carrera: Sí compiten... Bici: 30' + Car: 10' suave. TOTAL: 30min / Car: 10min Sí NO compiten... Bici: 90-120' terreno variado + Car: 10' suaves + 8' fuertes + 12' suaves. TOTAL: 90-120min / Car: 30min	Triatlón de Vilanova o Bici: 120' suaves. TOTAL: 120min

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)
				