

FECHA: 21-10 al 27-10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.15h Esportiu la Piscina: 200 calentat variado + 4x50 con manoplas (1 serie: con la manopla derecha / 1 serie: con la manopla izquierda) desc=15" + 4x50cr con manoplas resp cada 3 desc=15" + 200cr con bañador playero + 200cr con bañador playero saliendo de la piscina cada 50m (tocar pared y volver al agua) + 200cr cada 50m salir del agua y hacer 5 flexiones de brazos + 4x50 crol con aletas (1 serie: con la aleta derecha / 1 serie: con la aleta derecha) desc=15" + 4x50cr con aletas resp cada 4 desc=15" + 200 suaves. TOTAL: 1800m			Los que puedan nadar: 10x(150cr suave / 50 pies de crol con aletas) desc=10". TOTAL: 2000m		Descanso
CICLISMO				19.45h Circuito de Ciclismo: 15' calentat + 10' técnica + 35' (5' a 70RPM / 5' a 80RPM / 5' a 90RPM / 5' a 100RPM / 5' a 90RPM / 5' a 80RPM / 5' a 70RPM). TOTAL: 60min		90-120' salida suave en Btt o Carretera. TOTAL: 90-120min	Descanso
CARRERA	Jóvenes... Entre 20' y 30' (incluir 10' por arena o montaña). Entreno suave TOTAL: 20-30min Adultos.. Entre 40' y 60' (incluir 20' por arena o montaña). Entreno suave TOTAL: 40-60min		19.45h Pistas de Atletismo: Jóvenes... 10' calentat + 10' técnica + 10' (45" carrera suave / 15" ejercicio técnica) + 10' carrera suave. TOTAL: 40min Adultos... 10' calentat + 10' técnica + 10' (45" carrera suave / 15" ejercicio técnica) + 20' carrera suave. TOTAL: 50min		Los que NO puedan nadar: Jóvenes: 10' calentat + 5x20" subiendo escaleras corriendo rápido, recuperar la bajada + 15' carrera suave. TOTAL: 30min aprox Adultos: 10' calentat + 5x20" subiendo escaleras corriendo rápido, recuperar la bajada + 30' carrera suave. TOTAL: 50min aprox		Descanso
OTROS							Descanso

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)
				