



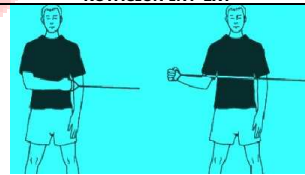
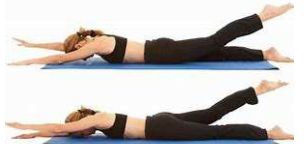


FECHA: 4-11 al 10-11	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.15h Esportiu... 300 con bañador playero (50cr / 50 pies de crol / 50 libras) + 4x50cr (1 serie: 25 crol BD - 25cr BI / 1 serie: crol resp cada 3) desc=15" + 4x25 (10m sub acuático / 15m crol) desc=15" + 4x25 con aletas (15m sub acuático / 10m crol) desc=15" + 4x50 con aletas (1 serie: 25cr recobro estirado - 25cr tocando axilas / 1 serie: crol normal) desc=15" + 3x100cr con tubo y aletas (25 recobro subacuático en punto muerto / 25 normal) desc=15" + 4x75cr (cada 25m hacer viraje o hacer 3 volteretas en la mitad de la piscina) desc=15" + 200cr (salir de la piscina cada 25m y hacer 5 sentadillas) + 100 suaves. TOTAL: 1800m			Los que puedan nadar... 5x100cr con pull (1ª resp cada 2 / 2ª resp cada 3 / 3ª resp cada 4 / 4ª resp cada 5 / 6ª resp cada 6) desc=15" + 10x50 con aletas (2 series resp cada 6 / 2 series resp cada 5 / 2 series resp cada 4 / 2 series resp cada 3 / 2 series resp cada 2) desc=15" + 20x25cr (5 series suave resp cada 6 / 5 series progresivas resp libre) desc=15" + 100 suaves. TOTAL: 1600m		Descanso
CICLISMO	Bici estática o Carretera o Btt... Si es interior: 30'-45' suaves (agilidad) Si es exterior: 60'-90' (agilidad) TOTAL: 30-90min			19.45h Circuito... 15' calentar + 5' entre 100-110RPM con la máxima fuerza que cada uno/a pueda mover + 5' suaves + 10' técnica + 5' entre 100-110RPM con la máxima fuerza que cada uno/a pueda mover + suave hasta completar 1h. TOTAL: 60min		Jóvenes.. Entre 60' y 10' en llano con agilidad (cadencia alta), los que quieran pueden hacerlo en Btt. TOTAL: 60-100min Adultos... Entre 75' y 150' en llano o en terreno variado (subidas sentados) y con cadencia alta (por encima de 90RPM). TOTAL: 75-150min	Descanso
CARRERA		6.25h (de la mañana) Pistas... Jóvenes: 15' carrera continua suave + 5 subidas a las gradas + 10' suaves. TOTAL: 35min Adultos: 15' carrera continua suave + 5 subidas a las gradas + 15' suaves. TOTAL: 40min Nota: Para hacer este entreno grupal, quedaremos a las 6.25h en la puerta de las pistas. Entraremos todos juntos y las puertas se cerrarán ya que no puede entrar nadie ajeno a Triatlolon. Por favor rogamos puntualidad. Gracias!	19.45h Pistas... Jóvenes: 10' calentar + 10' técnica + 4x5' (impares: 4' suaves - 1' progresivo cada 20" / pares: 1' progresivo cada 20" - 4' suaves) desc=2' + 5' suaves. TOTAL: 55min Adultos Triatlón - Duatlón: 10' calentar + 10' técnica + 4x5' (impares: 4' suaves - 1' progresivo cada 20" / pares: 1' progresivo cada 20" - 4' suaves) desc=2' + 5' suaves. TOTAL: 55min Adultos Atletismo: 10' calentar + 10' técnica + 4x1km (1ª a ritmo del test de 2km / 2ª, 3ª y 4ª: entre el 90-95% del test desc=2' + 5' suaves. TOTAL: 60min		Los que NO puedan nadar... Jóvenes: 10' calentar + 5x2' (30" carrera progresiva por la arena blanda / 30" suaves / 30" carrera progresiva por a arena dura / 30" suaves) recuperar 1' entre series + 10' suaves. Adultos: 10' calentar + 5x2' (30" carrera progresiva por la arena blanda / 30" suaves / 30" carrera progresiva por a arena dura / 30" suaves) recuperar 1' entre series + 20' suaves.		Descanso
OTROS	Los que puedan... Musculación (3x12rep desc=30" con poco peso). TOTAL: Musc						Descanso

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	GLUTEOS	ABDOMINALES (4x1' desc=30")
