
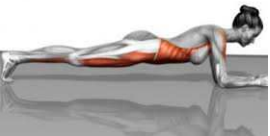


| FECHA: 11-11 al 17-11 | LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  | SÁBADO                         | DOMINGO   |   |
|-----------------------|--|--|---|---|--|--------------------------------|---|---|
| <b>NATACIÓN</b>       |  | <b>20.15h Sportiu...</b><br>300 calentar libre + 4x75 (25 pies de crol con tabla / 50cr tocando tabla entre las piernas resp cada 4) desc=15" + 6x50 con aletas (1 serie: pies de crol / 1 serie: punto muerto tocando axilas / 1 serie crol normal) desc=15" + 12x25 con manoplas (1 serie punto muerto con recobro estirado resp cada 4 / 1 serie crol normal) desc=15" + 150cr (cada 50m salir y tocar la pared) + 150cr (cada 50m salir y hacer la tabla 15") + 12x25cr saliendo desde arriba (1 serie progresiva / 1 serie fuerte) desc=15" + 200 suaves.<br>TOTAL: 2000m |   |   |  |                                | <b>Descanso</b>   |   |
| <b>CICLISMO</b>       | <b>Los que NO puedan ir al gimnasio...</b><br>10' calentar + 10x1' cadencia alta (100-110RPM) recuperar 2' entre series + 10' suaves.<br>TOTAL: 50min  |  |   | <b>19.45h Circuito de Ciclismo...</b><br>10' calentar + 5' entre 80-90RPM + 2'30" entre 100-110RPM + 2'30" suaves + 10' técnica + 2'30" entre 100-110RPM + 5' entre 80-90RPM + 10' (1'30" suaves / 1' entre 100-110RPM) + suave hasta completar 1 hora.<br>TOTAL: 60min |  |                                | <b>Los que NO hagan la carrera...</b><br><b>Jóvenes:</b><br>30' suaves + 30' (1' subiendo con agilidad / 2' suaves bajando y en llano) + 30' suaves.<br>TOTAL: 90min<br><b>Adultos:</b><br>120' con dos puertos de 2km (hacerlos sentados y con agilidad).<br>TOTAL: 120min | <b>Jóvenes:</b><br>60' suaves (Btt o Carretera)<br>TOTAL: 60min<br><b>Adultos:</b><br>90'-120' suaves (Btt o Carretera).<br>TOTAL: 90-120min<br>Los que estén cansados, hacer descanso total. |
| <b>CARRERA</b>        |  | <b>6.25h Pistas de Atletismo...</b><br>10' calentar + 10' técnica + 25' (1' progresivo / 1' fuerte / 3' suaves).<br>TOTAL: 45min   | <b>19.45h Pistas de Atletismo...</b><br><b>Jóvenes y Adultos Triatlón:</b><br>10' calentar + 10' técnica + 4x6' (impares: 1' progresivo cada 20" - 4' suaves - 1' progresivo cada 20" / pares: 5' suaves - 1' fuerte) desc=2' + 5' suaves.<br>TOTAL: 57min<br><b>Adultos Atletismo y Duatlón:</b><br>10' calentar + 10' técnica + 5x1km (1ª a ritmo del test de 2km / 2ª, 3ª, 4ª y 5ª: entre el 90-95% del test desc=2' + 5' suaves).<br>TOTAL: 60min |   | <b>Los que NO puedan ir al gimnasio... Si hacen la Night Run:</b><br>20' suaves.<br>TOTAL: 20min<br><b>Si NO hacen la Night Run:</b><br>50' suaves.<br>TOTAL: 50min  | <b>Vilanova Night Run (5k)</b> |   |   |
| <b>OTROS</b>          | <b>Los que puedan ir al gimnasio... Musculación + Bici:</b><br>Musc: Circuito (3x10rep desc=45" con más peso que la semana anterior) + Bici: 30' (2' suaves / 1' entre 100-110RPM) + 5' suaves.<br>TOTAL: Musc / Bici: 35min |  |   |   | <b>Los que puedan nadar... Musculación + Natación:</b><br>Musc: Circuito (3x10rep desc=45" con más peso que la semana anterior) + Nat: 2x400cr (1ª sin material / 2ª con aletas) desc=1' + 4x25cr fuertes desc=30" + 100 suaves.<br>TOTAL: Musc / Nat: 1000m |                                |   |   |

**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")   |
|  |  |  |  |  |  |