

FECHA: 18-11 al 24-11	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		<b>20.15h Esportiu...</b> 12x25 (2 series crol / 1 serie pies de crol) desc=10" + 300cr cada 50m salir del agua y tocar la pared + 12x25 con manoplas (1 serie punto muerto de crol / 1 serie crol resp cada 4) desc=10" + 300cr cada 75m salir del agua y hacer 5 saltos verticales + 12x25 con aletas (1 serie pies de espalda / 1 serie espalda / 1 serie pies de crol sin tabla / 1 serie crol fuerte) desc=10" + 300cr cada 100m salir del agua y hacer 5 sentadillas + 200 suaves. TOTAL: 2000m					
<b>CICLISMO</b>	<i>Los que NO puedan ir al gimnasio...</i> 60' en Btt o 90' en carretera suave. TOTAL: 60-90min			<b>19.45h Circuito de Ciclismo...</b> 10' calentar + 10' técnica + 10x1' 110RPM con la máxima fuerza recuperar 2' entre series + suave hasta completar 1 hora. TOTAL: 60min		Entre 60' y 120' de Btt o Carretera suave. TOTAL: 60-120min	
<b>CARRERA</b>		<b>6.25h Pistas de Atletismo...</b> 10' calentar + 5x2'30" (30" ejercicio técnica + 2' carrera progresiva cada 30" desde suave hasta fuerte) recuperar 2'30" entre series + 10' suaves. TOTAL: 45min	<b>19.45h Pistas de Atletismo... Jóvenes Triatlón:</b> 10' calentar + 10' técnica + 3x7' (impares: 1' progresivo cada 20" - 5' suaves - 1' fuerte / pares: ritmo medio) desc=3' + 5' suaves. TOTAL: 55min <b>Adultos Triatlón:</b> 10' calentar + 10' técnica + 4x7' (impares: 1' progresivo cada 20" - 5' suaves - 1' fuerte / pares: ritmo medio) desc=3' + 5' suaves. TOTAL: 65min <b>Adultos Atletismo y Duatlón:</b> 10' calentar + 10' técnica + 6x1km (1ª a ritmo del test de 2km / 2ª, 3ª, 4ª, 5ª y 6ª: entre el 90-95% del test desc=2' + 5' suaves. TOTAL: 65min		<i>Los que NO puedan ir al gimnasio... Jóvenes...</i> 30' carrera continua suave (incluir 2 subidas al Faro o similar). TOTAL: 30min <b>Adultos...</b> 45' carrera continua suave (incluir 5 subidas al Faro o similar). TOTAL: 30min		
<b>OTROS</b>	<i>Los que puedan ir al gimnasio... Musculación + Bici:</i> Musc: Circuito (4x8rep desc=1' con más peso que la semana anterior) + Bici: 6x4' (progresiva de la 1ª a la 6ª en cadencia: 70-110RPM) entre series 2' suaves. TOTAL: Musc / Bici: 35min <b>Nota:</b> Para aumentar peso deben haber realizado la musculación las semanas anteriores. En caso que no				<i>Los que puedan ir al gimnasio... Musculación + Natación:</i> Musc: Circuito (4x8rep desc=1' con más peso que la semana anterior) + Nat: 2x500m desc=1' o 4x250m desc=45" o 10x100m desc=15" (la mitad de las series sin material y las otras con material a elección: manoplas o aletas) + 200 (25cr fuertes / 75 libres). TOTAL: Musc / Nat: 120m		<b>Bici + Carrera...</b> Bici: 60' + Car: 15' (jóvenes) y de 15' a 60' (adultos). TOTAL: Bici: 60min / Car: 15-60min <b>Nota:</b> El entreno es todo seguido, con intensidad baja.

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")
					