



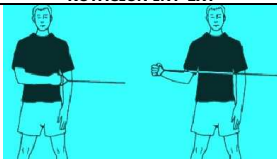



FECHA: 25-11 al 1-12	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.15h Piscina... 300 (50cr / 25cr tocar tabla entre las piernas) + 4x50 pies de crol con aletas desc=15" + 1x500cr nado continuo + 4x75 (50 punto muerto de crol puños cerrados / 25cr normal resp cada 4) desc=15" + 4x75 con manoplas (25cr BD / 25cr BI / 25cr normal resp cada 4) desc=15" + 4x75 con manoplas y aletas (50 punto muerto de crol / 25cr fuertes) desc=15" + 100 suaves. TOTAL: 2000m			Los que puedan ir a la piscina... 2x400cr desc=1' + 2x75cr fuertes con manoplas desc=30" + 2x300cr con manoplas y pull resp cada 3 desc=1' + 2x50cr fuertes con aletas desc=30" + 2x200cr con aletas resp cada 4 desc=1' + 2x25cr fuertes sin material desc=30" + 100 suaves. TOTAL: 2200m		
CICLISMO	Los que NO puedan ir al gimnasio... Entre 45' y 90' suaves (en rodillo o bici de carretera o Btt), priorizar la cadencia alta de pedaleo. TOTAL: 45-90min			19.45h Circuito de Ciclismo... 15' calentar + 3x3' cadencia alta recuperar 2' + 3x2' cadencia alta recuperar 3' + 3x1' cadencia alta recuperar 4'. Cadencia alta (entre 90-110RPM) con la máxima fuerza que cada uno pueda poner para mantener la cadencia pautada. TOTAL: 60min		Desde 60' (los más jóvenes y los adultos que se inician) hasta 180' por terreno variado. TOTAL: 60-180min	
CARRERA		6.25h Pistas de Atletismo... Opción 1: 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + Test: 1km o 2km + carrera suave hasta completar los 45' de entreno. TOTAL: 45min Opción 2: 10' calentar + Hacer 2 bloques de (1' fuerte / 1' suave / 1'15" fuertes / 1'15" suaves / 1'30" fuertes / 1'30" suaves / 1'15" fuertes / 1'15" suaves / 1'30" fuertes / 1'30" suaves) + 9' suaves. TOTAL: 45min Los que hagan el test hoy el miércoles la opción 2 y los que prefieran hacer test miércoles hoy la opción 2 pero a ritmo medio.	19.45h Pistas de Atletismo... Opción 1: 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + Test: 1km o 2km + carrera suave hasta completar los 45' de entreno. TOTAL: 45min Opción 2: 10' calentar + Hacer 2 bloques de (1' fuerte / 1' suave / 1'15" fuertes / 1'15" suaves / 1'30" fuertes / 1'30" suaves / 1'15" fuertes / 1'15" suaves / 1'30" fuertes / 1'30" suaves) + 9' suaves. TOTAL: 45min Los que hayan realizado el test ayer, hoy hagan la opción 2 pero a ritmo medio.		Los que NO puedan ir a la piscina... Jóvenes: 10' calentar + 1' subiendo + 1' bajando + 1'15" subiendo + 1'15" bajando + 1'30" subiendo + 1'30" bajando + 1'15" en llano fuerte + 1'15" en llano suave + 1' en llano fuerte + 1' en llano suave + 8' suaves. Las series que son subiendo, intentar bajar hasta el punto de inicio en el tiempo indicado. TOTAL: 30min Adultos: 10' calentar + 1' subiendo + 1' bajando + 1'15" subiendo + 1'15" bajando + 1'30" subiendo + 1'30" bajando + 1'15" subiendo + 1'15" en bajando + 1' subiendo + 1' bajando + 5' suaves + 1' en llano fuerte + 1' suave + 1'15" en llano fuerte + 1'15" suave + 1'30" en llano fuerte + 1'30" suave + 1'15" en llano fuerte + 1'15" suave + 1' en llano fuerte + 9' suaves. Las series que son subiendo, intentar bajar hasta el punto de inicio en el tiempo indicado. TOTAL: 47min		Los que estén preparando la Media de Vilanova... Tirada larga (entre 14 y 17km a ritmo cómodo), aprovechar para probar material, geles, intentar correr a la hora de la carrera... TOTAL: 14-17km
OTROS	Los que puedan ir al gimnasio... Musculación + Bici: Musc: Circuito (4x8rep desc=1' con más peso que la semana anterior) + Bici: 5' suaves + 15' (1' PD / 1' PI / 1' con las dos) + 10' suaves. TOTAL: Musc / Bici: 30min Nota: Para aumentar peso deben haber realizado la musculación las semanas anteriores.						Bici + Carrera... Bici: desde 45' hasta 90' (hacer 3x8' a ritmo rápido en llano recuperar 4' entre series) + Car: entre 15' y 60' suaves. TOTAL: Bici: 45-90min / Car: 15-60min

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)
				

MUSCULACIÓN					
PECTORAL	BICEPS	DORSAL	TRICEPS	ROTACIÓN INT-EXT	LUMBARES
					
CUADRICEPS	PRENSA	ISQUIOTIBIALES	GEMELOS	GLUTEOS	ABDOMINALES (4x1' desc=30")
