

FECHA: 2-12 al 8-12	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<b>NATACIÓN</b>		<b>20.15h Piscina...</b> 100 calentador + 4x25 pies de crol con aletas y tubo desc=15" + 4x25cr con tubo y aletas (1 serie punto muerto / 1 serie progresiva) desc=10" + 1x100cr (75 suaves / 25 fuertes) desc=15" + 1x200cr con pull (175 resp cada 3 / 25 resp cada 5-7) desc=30" + 1x300cr con manoplas y pull (275 resp cada 3 / 25 resp cada 5-7) desc=45" + 1x400cr con aletas (375 suaves / 25 fuertes) desc=1' + 1x300cr con aletas y manoplas (25 fuertes / 275 suaves) desc=45" + 1x200cr con aletas (25 suaves / 175 suaves) desc=30" + 1x100cr (25 fuertes / 50 suaves / 25 fuertes) + 100 suaves. TOTAL: 2000m			<b>Los que puedan nadar...</b> 6x50cr (impares resp cada 3 / pares resp libre) desc=10" + 4x75 con aletas (25 pies de crol / 50cr resp cada 4) desc=20" + 3x100 con aletas (25 punto muerto con puños cerrados / 25cr normal / 25 punto muerto tocando axilas / 25cr normal) desc=30" + 300cr normal (125 suaves / 25 fuertes) desc=1' + 2x100 con aletas (50 pies de crol / 50cr resp cada 4) desc=30" + 4x50cr con manoplas (25 punto muerto / 25cr progresivo) desc=20" + 12x25 (1 serie crol fuerte / 1 serie espalda suave / 1 serie braza suave) desc=10" TOTAL: 1800m			
<b>CICLISMO</b>	<b>Los que NO puedan ir al gimnasio...</b> 45' de bici estática o rodillo o 60' de Btt o 90' de carretera. TOTAL: 45-90min			<b>19.45h Circuito de Ciclismo...</b> 15' calentador + 3x9' (3' entre 80-90RPM / 2' entre 90-100RPM / 1' entre 100-110RPM) entre series recuperar 3' y las series hacerla con la máxima fuerza que puedan para mantener la cadencia pautada + suave hasta completar los 60' TOTAL: 60min		Desde 60' (los más jóvenes y los adultos que se inician) hasta 180' por terreno variado. TOTAL: 60-180min Incrementar el desnivel de la salida respecto a la semana anterior. Priorizar cadencia alta de pedaleo (evitar ir atrancad@s).		
<b>CARRERA</b>		<b>6.25h Pistas de Atletismo...</b> <b>Opción 1:</b> 10' calentador + 2x100m progresivas desc=30" + Test: 1km o 2km + carrera suave hasta completar los 45' de entreno. TOTAL: 45min <b>Opción 2:</b> 10' calentador + 2x100m progresivas desc=30" + 30' carrera continua (1' progresivo cada 20" / 4' suaves). TOTAL: 45min	<b>19.45h Pistas de Atletismo...</b> <b>Opción 1:</b> 10' calentador + 2x100m progresivas desc=30" + Test: 1km o 2km + carrera suave hasta completar los 45' de entreno. TOTAL: 45min <b>Opción 2:</b> 10' calentador + 2x100m progresivas desc=30" + 30' carrera continua (1' progresivo cada 20" / 4' suaves). TOTAL: 45min		<b>Los que NO puedan nadar...</b> <b>Jóvenes:</b> 10' calentador + 2x5' carrera continua progresiva cada 1' (desde suave hasta fuerte) recuperar 5' al trote suave entre series + 5' suaves. TOTAL: 30min <b>Adultos:</b> 10' calentador + 3x5' carrera continua progresiva cada 1' (desde suave hasta fuerte) recuperar 5' al trote suave entre series + 5' suaves. TOTAL: 40min		<b>Los que estén preparando la Media de Vilanova...</b> Tirada larga (entre 12 y 14km a ritmo cómodo), si se encuentran bien, hacer a la mitad del entreno 4-5km al ritmo previsto para la prueba. TOTAL: 12-14km <b>Nota:</b> Los que hagan este entreno NO hacer el de bici y carrera.	
<b>OTROS</b>	<b>Los que puedan ir al gimnasio...</b> <b>Musculación + Bici:</b> Musc: Circuito (3x15rep desc=30") + Bici: 3x8' progresivos en cadencia cada 2' (80 a 110RPM) recuperar 2' entre series. TOTAL: Musc / Bici: 30min <b>Nota:</b> esta semana la musculación hacerla con poco peso y aumentar la velocidad en la ejecución de los movimientos (manteniendo una técnica correcta).						<b>Bici + Carrera...</b> Bici: desde 45' hasta 90' (incluir 3 subidas de 1km y hacerlas senta@s) + Car: entre 30' y 75' suaves. TOTAL: Bici: 45-90min / Car: 30-75min Los que llevan los entrenos al día, vamos incrementando el tiempo total de entreno (esta semana hay más carrera que la anterior).	

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