

FECHA: 9-12 al 15-12	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.15h Piscina... 300 (50cr / 25 espalda / 50cr / 25 braza) + 6x50 con aletas (1 serie pies lateral / 1 serie pies de crol normal) desc=15" + 6x50cr con aletas (1 serie punto muerto con los puños cerrados / 1 serie crol normal resp cada 4) desc=15" + 3x300cr cada 100m salir de la piscina (tocar la pared y volver al agua) desc=1' + 4x25cr fuertes cada 45" + 100 suaves. TOTAL: 2000m					
CICLISMO	Los que NO puedan ir al gimnasio... 45' de bici estática o rodillo o 60' de Btt o 90' de carretera. Dentro del entrenamiento hacer 6x1' entre 100-110RPM recuperar 2' entre series. TOTAL: 45-90min				Los que NO puedan nadar... 600 nado continuo (podeis utilizar material) + 4x25 (1/2 piscina fuerte - 1/2 piscina suave) desc=30" + 100 suaves + 12x50cr ritmo medio desc=15" + 600 nado continuo (podeis utilizar material). TOTAL: 2000m		Jóvenes: Entre 60' y 120' TOTAL: 60-120min Adultos: Entre 120' (distancia Sprint y Olímpico) hasta 180' (distancia Half y Ironman). TOTAL: 120-180min
CARRERA		6.25h Pistas... 10' calentar + 5' (20" progresivos / 40" suaves) + 18' (1' fuerte / 2' suaves / 1'15" fuertes / 1'45" suaves / 1'30" fuertes / 1'30" suaves / 1'30" fuertes / 1'30" suaves / 1'15" fuertes / 1'45" suaves / 1' fuerte / 2' suaves) + 5' entre el 85-95% del test de 1 o 2km + 7' suaves. TOTAL: 45min Los que no hayan realizado el test hoy se puede hacer.	19.45h Pistas... Jóvenes: 3x12' carrera continua entre el 70-75% del test de 1km, entre series 3' caminando + 2x100m progresivos al finalizar las 3 series. TOTAL: 50min aprox Adultos: 4x12' carrera continua entre el 65-70% del test de 2km, entre series 3' caminando + 2x100m progresivos al finalizar las 4 series. TOTAL: 60min aprox Los que no hayan realizado el test hoy se puede hacer.	19.45h Pistas... Jóvenes: 15' calentar + 4x100m progresivas desc=30" + 1x1km al 95% del test de 1km desc=3" + 2x500m ritmo tabla desc=2" + 5x200m ritmo tabla desc=1" + 10' suaves. TOTAL: 55min aprox Adultos: 15' calentar + 4x100m progresivas desc=30" + 2x1km al 95% del test de 2km desc=3" + 3x500m ritmo tabla desc=2" + 5x200m ritmo tabla desc=1" + 10' suaves. TOTAL: 65min aprox Los que no hayan realizado el test hoy se puede hacer.			Los que hagan la Media o el Cuarto... 20'-30' suaves + 2-4x100m progresivas desc=30". TOTAL: 20-30min
OTROS	Los que puedan ir al gimnasio... Musculación + Bici: Musc: Circuito (3x15rep desc=30") + Bici: 2x12' (5' con poca resistencia entre 100-110RPM / 1' con mucha resistencia entre 100-110RPM) recuperar 3' entre series. TOTAL: Musc / Bici: 30min						Los que NO compitan... Bici + Carrera... Bici: Entre 30' (jóvenes) y 60' (adultos) + Car: Entre 20' (jóvenes) hasta 70' (adultos). TOTAL: Bici: 30-60min / Car: 20-70min

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")
					