

FECHA: 16-12 al 22-12	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		<b>20.15h Piscina...</b> 20x25 (4 series crol / 1 serie libre) desc=5" + 10x50 con tubo y aletas (impares: pies de crol / pares: 25m punto muerto - 25cr) desc=10" + 5x100cr ritmo medio desc=15" + 2x250cr nado continuo (25m fuertes / 100m suaves) desc=30". TOTAL: 2000m					
<b>CICLISMO</b>			<b>Los que NO puedan ir al gimnasio...</b> <b>Jóvenes:</b> 45' suaves. TOTAL: 45min <b>Adultos:</b> Entre 60' y 90' suaves. TOTAL: 60-90min	<b>19.45h Circuito de Ciclismo...</b> <b>(traer luces delanteras y traseras)</b> 60' rodar con agilidad, cada 10' hacer un Sprint en la recta principal. TOTAL: 60min <b>Nota</b> , probaremos hacer el entreno ya que las luces del circuito están reparadas parcialmente y hay una zona oscura. Por eso es importante que vengáis con luces delanteras (blancas) y traseras (de color).		<b>9h Salida grupal en bici...</b> <b>Circuito de ciclismo</b> 120' suaves con la subida al Castell d'Olerdola contrareloj. TOTAL: 120min Nota, recordar que para esta salida deben traer la bici revisada, cámara de recambio, agua y algo para comer durante el entreno. <b>12.30h</b> Reunión Técnica <b>13.15h</b> Entreno de Transtritlon Academy <b>13.45h</b> Pica Pica	
<b>CARRERA</b>	<b>19.45h Pistas...</b> <b>Jóvenes:</b> 15' calentar + 4x100m progresivas desc=30" + 2x1km al 95% del test de 1km desc=3' + 5x200m ritmo tabla desc=1' + 10' suaves. TOTAL: 55min aprox <b>Adultos:</b> 15' calentar + 4x100m progresivas desc=30" + 3x1km al 95% del test de 2km desc=3' + 7x200m ritmo tabla desc=1' + 10' suaves. TOTAL: 65min aprox <b>Nota</b> , los que han competido el domingo, hoy hacer 45' carrera continua suave.	<b>6.25h Pistas...</b> <b>Jóvenes:</b> 3x10' (impares: suave / pares: entre el 80-90% del test) entre series recuperar 1'30" caminando. TOTAL: 35min <b>Adultos:</b> 4x10' (impares: suave / pares: entre el 85-95% del test) entre series recuperar 1'30" caminando. TOTAL: 45min <b>Nota</b> , los que hayan realizado el entreno del lunes fuerte, hoy hacer las 3 o 4 series suaves.			<b>Los que NO puedan nadar...</b> <b>Jóvenes:</b> 10' calentar + 8' entre el 70-75% del test + 2' caminando + 5' entre el 80-85% del test + 5' suaves. TOTAL: 30min <b>Adultos:</b> 15' calentar + 8' entre el 75-80% del test + 2' caminando + 5' entre el 85-90% del test + 15' suaves. TOTAL: 45min		
<b>OTROS</b>			<b>Los que puedan ir al gimnasio...</b> <b>Musculación + Bici:</b> Musc: 1x15rep desc=30" + 1x12rep desc=45" + 1x10rep desc=1' (cada serie con más peso) + Bici: 5' calentar + 20' (1' fuerte / 1' suave) + 5' suaves. TOTAL: Musc / Bici: 30min				<b>Bici + Carrera...</b> <b>Jóvenes:</b> Bici: 60' (45' suaves / 15' a ritmo medio) + Car: 20' (5' suaves / 10' entre el 80-90% del test / 5' suaves). TOTAL: Bici: 60min / Car: 20min <b>Adultos:</b> Bici: 90' (30' suaves / 15' a ritmo medio / 35' suaves / 10' a ritmo medio) + Car: 30' (10' suaves / 10' entre el 85-95% del test / 10' suaves). TOTAL: Bici: 90min / Car: 30min

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")
					