



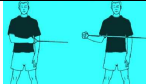









IMPORTANTE: Las personas que compitan en las San Silvestres, si quieren rendir bien los días previos hacer entreno suave o descansar

| FECHA: 23-12 al 29-12 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-----------------------|--|--|---|--|---|---|---|
| NATACIÓN | Los que puedan nadar... 8x50cr (impares crol / pares 25 espalda - 25 braza) desc=10" + 16x25 con aletas (2 series pies de crol / 6 series 12,5m crol fuertes - 12,5m crol suaves) desc=15" + 2x400cr (1ª con aletas / 2ª con manoplas y pull) desc=30" + 200 suaves. TOTAL: 1800m | | Descanso <i>(si os apetece hacer algo iría muy bien...por ejemplo: 40' carrera suave o 90' de bici suave)</i> | | | | Por la tarde... 4x400cr (impares: sin material / pares: con aletas o manoplas) desc=1' + 100 suaves. TOTAL: 1700m |
| CICLISMO | Los que NO puedan nadar... Jóvenes: 15' suaves + 10' ritmo medio + 5' fuertes + 5' suaves + 5' fuertes + 10' ritmo medio + 15' suaves. Adultos: 15' suaves + 10' ritmo medio + 5' fuertes + 5' suaves + 5' fuertes + 10' ritmo medio + 40' suaves. TOTAL: 65-90min | | Descanso | | | Los que NO puedan ir al gimnasio... Jóvenes: 20' calentar + 20' (1' fuerte / 1' suave) + 20' suaves. Adultos: 30' calentar + 3x10' (1' fuerte / 1' suave) entre bloques hacer 5' suaves + 15' suaves. TOTAL: 60-90min | Por la mañana... Jóvenes: 60' suaves. Adultos: Corta Distancia... 90' suaves Media Distancia... 120' suaves Larga distancia... 180' suaves TOTAL: 60-180min |
| CARRERA | | 6.30h Pistas de Atletismo... 10' calentar + 5' (30' progresivos / 30" caminando) + 4x200m (ritmo tabla) desc=1' + 2x400m (ritmo tabla) desc=1'30" + 1x800m (ritmo tabla) + 10' suaves. TOTAL: 45min | Descanso | Por la mañana... 5km carrera continua (dependiendo del entreno que tengáis: Suave / Medio / Fuerte) o San Silvestre de Vendrell . TOTAL: 5km | | Por la tarde... 5km carrera continua (dependiendo del entreno que tengáis: Suave / Medio / Fuerte) o San Silvestre de Vilafranca TOTAL: 5km | Por la mañana... 5km carrera continua (dependiendo del entreno que tengáis: Suave / Medio / Fuerte) o San Silvestre de Roquetes . TOTAL: 5km |
| OTROS | | | Descanso | | Los que puedan ir al gimnasio... Musculación + Natación: Musc: Circuito (3x15rep desc=30") + Nat: Hacer 6 bloques de (75cr suaves desc=10" + 50cr ritmo medio desc=20" + 25cr fuertes desc=30") + 100 suaves + 4x100 con aletas (50 pies de crol / 50cr resp cada 4) desc=15" + 100 suaves. TOTAL: Musc / Nat: 1500m | | |

| FECHA: 30-12 al 5-1 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---------------------|--|---|--|---|--|--|--|
| NATACIÓN | Los que puedan nadar... 300 variados + 12x100cr (4 series sin material suaves / 4 series con aletas ritmo medio / 4 series con aletas y manoplas fuerte) desc=20" + 500 suaves nado continuo cambiando estilos. TOTAL: 2000m | | 1er Baño del Año 12h (Playa de Sant Gervasi - VNG) Gratis y después del baño chocolate caliente. Se pueden bañar o nadar 200m | | Los que puedan nadar... 8x25cr (2 series resp libre / 2 series resp cada 3) desc=5" + 8x50cr (2 series resp libre / 2 series resp cada 4) desc=10" + 8x100cr con aletas (2 series resp cada 6 suave / 2 series resp libre fuerte) desc=20" + 100 suaves. TOTAL: 1500m | | |
| CICLISMO | Los que NO puedan nadar... Jóvenes: 15' calentar + 30' (1' con mucha fuerza / 2' suaves / 1' con agilidad / 2' suaves) + 15' suaves. Adultos: 30' calentar + 32' (1' con mucha fuerza / 2' suaves / 1' con agilidad / 2' suaves / 15" sprint / 1'45" suaves) + 28' suaves. TOTAL: 60-90min | | Podeis venr con amigos / familiares / etc | 19.45h Circuito de Ciclismo... 12' suaves + 3' a ritmo medio con agilidad + 12' suaves + 5' a ritmo medio (3' atrancados / 2' con agilidad) + 13' suaves + 2' a ritmo medio atrancados + 13' suaves. TOTAL: 60min TRAER LUCES DELANTERAS (BLANCAS) Y TRASERAS (DE COLOR) | | Jóvenes: Entre 60' y 90' con 2 bloques de (1x1' fuerte desc=2' / 1x5' a ritmo medio desc=10'). Adultos: Corta Distancia... Entre 90' y 120' con 3 bloques de (1x1' fuerte desc=2' / 1x5' a ritmo medio desc=10'). Media y Larga Distancia... Entre 120' y 240' con 6 bloques de (1x1' fuerte desc=2' / 1x5' a ritmo medio desc=10'). TOTAL: 60-240min | |
| CARRERA | | 5-10km carrera continua (dependiendo del entreno que tengáis: Suave / Medio / Fuerte) o alguna carrera San Silvestre de final de año. TOTAL: 5-10km | | | Los que NO puedan nadar... Jóvenes: 10' calentar + 15' (30" fuertes / 30" suaves / 20" fuertes / 40" suaves / 10" fuertes / 50" suaves) + 10' suaves. Adultos: 15' calentar + 15' (30" fuertes / 30" suaves / 20" fuertes / 40" suaves / 10" fuertes / 50" suaves) + 1' suaves. TOTAL: 45- | | |
| OTROS | | | | | | | Bici + Carrera... Jóvenes: Bici: 5km calentar + 10km a ritmo medio + Car: 2km carrera a ritmo continuo (75-80% del test de 1km) + 1km suave. Adultos: Corta Distancia... Bici: 10km calentar + 2x8km a ritmo medio, entre series 2km suaves + Car: 4km carrera a ritmo continuo (80-85% del test de 2km) + 1km suave. Media y Larga Distancia... Bici: 10km calentar + 3x8km a ritmo medio, entre series 2km suaves + Car: 7km carrera a ritmo continuo (75-80% del test de 2km) + 1km suave. TOTAL: Bici: 15-40km / Car: 3-8km |

MUSCULACIÓN

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