

FECHA: 6-1 al 12-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	Descanso	20.15h Piscina... 200 variados + 4x50 pies de crol con aletas desc=10" + 8x25 (1 serie BD / 1 serie BI / 2 series nado normal) desc=10" + 16x50cr ritmo medio desc=15" + 200cr con aletas y tubo + 200cr con aletas + 200 libres. TOTAL: 2000m			Los que puedan... 300 variados + 1x300cr desc=1" + 2x150cr con manoplas y pull resp cada 3 desc=30" + 3x100cr con aletas (1 fuerte / 1 ritmo medio / 1 suave) desc=20" + 6x50cr con manoplas (1 fuerte / 1 ritmo medio / 1 suave) desc=10" + 300 suaves y variados. TOTAL: 1800m		
CICLISMO	Descanso			19.45h Circuito de Ciclismo... 15' calent + 5x2' entre 100-110RPM (ritmo fácil) recuperar 1' + 5x1' 100-110RPM (ritmo fuerte) recuperar 2' + suave hasta completar los 60'. TOTAL: 60min		Salida continua con desnivel... Entre 90' y 210' por terreno variado. Intentar hacer todo el entreno seguido (sin pausas intermedias). TOTAL: 90-210min Los que compitan domingo (entreno suave o descanso)	
CARRERA	Descanso	6.30h Pistas de Atletismo... Jóvenes: 10' calent + 2x100m progresivas desc=30" + 4x500m (ritmo tabla) desc=2' + 10' suaves. Adultos: 10' calent + 2x100m progresivas desc=30" + 6x500m (ritmo tabla) desc=2' + 5' suaves. TOTAL: 45min	19.45h Pistas de Atletismo... Jóvenes: 10' calent + 2x100m progresivas desc=30" + 3x1000m (85-90%) desc=2' + 10' suaves. Adultos: 10' calent + 2x100m progresivas desc=30" + 5x1km (90-95%) desc=2' + 10' suaves. TOTAL: 45-75min		Los que NO puedan nadar... Si compiten domingo: 30' suaves + 4x60m progresivas cada 20m (de suave a fuerte) desc=1'. Si NO compiten domingo: Entre 45' y 75' carrera continua suave + 2x100m progresivas desc=30". TOTAL: 30-75min		
OTROS	Descanso			Los que puedan... Musculación: 1x30rep (llegando al fallo muscular) desc=30" entre series. TOTAL: Musc			Bici + Carrera.... Bici: Entre 60' y 120' por terreno llano (intentar sacar una cadencia media entre 80-90RPM) + Car: 10' suaves + 15' (1'30" fuertes / 1'30" suaves) + 5' suaves. TOTAL: Bici: 60-120min / 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	GLÚTEOS	ABDOMINALES (4x1' desc=30")
					