



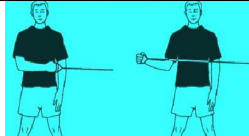



FECHA: 13-1 al 19-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.15h Piscina... 200 calentar + 12x25 con aletas (2 series pies de crol / 2 series recobro sub acuático / 2 series recobro estirado / 2 series punto muerto / 2 series crol progresivos) desc=10" + 10x75cr ritmo medio desc=75" + 250cr con manoplas y aletas + 250cr con aletas + 250 libras. TOTAL: 2000m					
CICLISMO	Los que NO puedan ir al gimnasio... Entre 45' y 60' de rodillo o 60' y 90' en bici de carretera o Btt. TOTAL: 45-90min			19.45h Circuito de Ciclismo... Jóvenes y Adultos que hagan Dua Prat: 10' calentar + 3x10' en grupo (técnica de relevos, proteger, dirección viento, etc) entre series 5' libres + 5' suaves. TOTAL: 60min Jóvenes y Adultos que NO hagan Dua Prat: 5x10' (impares: suave / pares: ritmo medio) recuperar 2' entre series. TOTAL: 60min TRAER LUCES DELANTERAS (BLANCAS) Y TRASERAS (DE COLOR)		Los de Corta Distancia y Jóvenes... 120' con 3 subidas de 5' o 3 series fuertes de 5', recuperar 5' entre cada subida o serie. Los de Media y Larga Distancia... Entre 180 y 240' salida larga por terreno variado. Los que tengan acoples o cabra trabajar la posición. TOTAL: 120-240min	
CARRERA		6.30h Pistas de Atletismo... Jóvenes: 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 8x300m (ritmo tabla) desc=2' + 10' suaves. Adultos: 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 8x400m (ritmo tabla) desc=2' + 5' suaves. TOTAL: 45min	19.45h Pistas de Atletismo... Jóvenes y Adultos que hagan Dua Prat: 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 1x8' desc=4' + 1x7' desc=3' + 1x6' (carrera continua, ritmo fuerte) + 10' suaves. Jóvenes y Adultos que NO hagan Dua Prat: 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 3x6' carrera continua (ritmo fuerte) desc=2' + 5' suaves. TOTAL: 45-50min		Los que NO puedan nadar... Jóvenes: 30' suaves + 5x100m progresivas desc=30". TOTAL: 35min Adultos: 45' suaves + 5x100m progresivas desc=30". TOTAL: 50min		
OTROS	Los que puedan ir al gimnasio... Musculación + Bici: Musc: 3x12rep desc=30" + Bici: 10' calentar + 10' (1'PD / 1'PI) + 6x1'30" fuertes (entre 90-100RPM), entre series 1'30" suaves + 2' suaves. TOTAL: Musc / Bici: 40min						Bici + Carrera... Los de Corta Distancia y Jóvenes: Bici: 60' suaves + Car: 9' progresivos cada 3' (desde suave hasta fuerte) + 1' caminando + 6' progresivos cada 2' (desde suave hasta fuerte) 1' caminando + 1x3' progresivos cada 1' (desde suave hasta fuerte) + 5' suaves. TOTAL: Bici: 60min / Car: 25min Los de Media y Larga Distancia... Bici: Entre 90' y 120' terreno llano + Car: 5km (70-75%) desc=2' + 3km (75-80%) desc=2' + 1km (80-85%). TOTAL: Bici: 120min / Car: 9km

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")
