

FECHA: 20-1 al 26-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.15h Piscina... 10x75 (4 series crol / 1 serie cambiando estilos cada 25m) desc=10" + 4x25cr (12,5m fuertes / 12,5m suaves) desc=15" + 50 suaves y libres + Hacer 2 bloques de (4x50cr fuertes desc=30") entre bloques 100 suaves + 400cr nado continuo cada 50m salir del agua + 100 suaves. TOTAL: 2000m					
CICLISMO				19.45h Circuito de Ciclismo... 10' calentar + 5' en solitario (técnica de larga distancia, separarse 5m) + 5' en grupo + 4x5' en grupo a ritmo (relevos, proteger, abanico, etc), entre series 5' libres. TOTAL: 60min			Tirada larga... Entre 1,5 y 4h. Ritmo cómodo. TOTAL: 90-240min
CARRERA		6.30h Pistas de Atletismo... 15' calentar + 2x10' (progresivos cada 2' desde suave hasta terminar a ritmo del test de 1 o 2km) entre series hacer 2'30" al trote suave y 2'30" sin correr + 5' suaves. TOTAL: 45min	19.45h Pistas de Atletismo... Jóvenes: 10' calentar + 10' (1' progresivo / 1' caminando) + Hacer 3 bloques de (1x400m ritmo tabla desc=1'30" + 1x200m ritmo tabla desc=3") + 10' suaves. TOTAL: 60min aprox Adultos: 10' calentar + 10' (1' progresivo / 1' caminando) + Hacer 3 bloques de (1x600m ritmo tabla desc=1'30" + 1x400m ritmo tabla desc=1'30" + 1x200m ritmo tabla desc=3") + 10' suaves. TOTAL: 70min aprox		Los que NO puedan nadar... 45' carrera continua (70-75% del test de 2km). TOTAL: 45min		
OTROS	Musculación + Bici... Musc: Circuito (4x8rep desc=30") + Bici: 10' calentar + 20' (1' PD / 1' con las dos / 1' PI / 1' con las dos) + 10' regresivos cada 2' (de fuerte a suave). TOTAL: Musc / Bici: 40min Los que NO puedan hacer musculación, alargar la bici hasta 60'-90'. TOTAL: Musc / Bici: 40min						Carrera + Bici + Carrera... Car: entre 15' y 25' suaves + Bici: 15' suaves + 40' (1' fuerte / 3' suaves) + Car: 10' (progresivos cada 2' desde suave hasta terminar a ritmo de test de 1 o 2km) + 5' suaves. TOTAL: Car: 30-40min / Bici: 60min Los que compitan el domingo hacerlo suave.

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")
					

