

FECHA: 27-1 al 2-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.15h Piscina... 150cr + 150 pies de crol con aletas (50 normal / 50 lateral / 50 normal) + 150 con manoplas (25cr BD / 25cr BI / 25cr normal) + 2x25cr progresivas desc=30" + Hacer 2 bloques fuertes de (1x100cr desc=1' + 2x50cr desc=30") entre bloques 100 suaves + 4x200cr (impares: sin material saliendo cada 50m / pares: con aletas resp cada 4) desc=1' + 100 suaves. TOTAL: 2000m					
CICLISMO	Los que hagan Duatlón y Triatlón... Entre 45' y 60' de bici suave. TOTAL: 45-60min			19.45h Circuito de Ciclismo... 15' calentat + 1x8' en grupo desc=2' + 1x7' en grupo desc=3' + 1x6' en grupo desc=4' + libre hasta completar los 60'. TOTAL: 60min		Los que NO compitan el domingo... Entre 120' y 180' suaves. TOTAL: 120-180min	
CARRERA	Los que hagan Acuatlón y Carrera a pié... Entre 30 y 60' carrera suave. TOTAL: 30-60min	6.15h Pistas de Atletismo... 4x10' (1ª y 4ª suaves / 2ª: progresiva cada 2' desde suave hasta ritmo medio / 3ª regresiva cada 2' desde ritmo medio hasta suave) desc=1'30" entre series. TOTAL: 46min	19.45h Pistas de Atletismo... Jóvenes: 10' calentat + 10x100m progresivas desc=30" + 2x200m (ritmo tabla) desc=1' + 2x300m (ritmo tabla) desc=1'30" + 2x400m (ritmo tabla) desc=2' + 2x500m (ritmo test) desc=2'30" + 10' suaves. TOTAL: 60min aprox Adultos: 10' calentat + 10x100m progresivas desc=30" + 2x200m (ritmo tabla) desc=1' + 2x300m (ritmo tabla) desc=1'30" + 2x400m (ritmo tabla) desc=2' + 2x500m (ritmo test) desc=2'30" + 1x1km (85-95% del test) + 10' suaves. TOTAL: 70min aprox		Los que NO puedan nadar... 10' calentat + 10' (15" progresivos / 1'45" suaves) + 24' (1' subiendo / 2' bajando) + 5' suaves. TOTAL: 49min Los que compitan el domingo hoy suave o descanso total.		Los que NO compitan... Entre 45' y 100' carrera continua. TOTAL: 45-90min
OTROS					Los que puedan... Musculación + Natación: Musc: Circuito (3x15rep desc=30") + Nat: 300 con aletas (75cr / 25 espalda) + 200 pies de crol con aletas (75 suaves / 25 fuertes) + 100cr con aletas (75 suaves / 25 fuertes) + 8x50cr (impares: 12,5m fuertes - 37,5m suaves / pares: 37,5m suaves - 12,5m fuertes) desc=30" + 2x200cr con pull resp cada 3 desc=30" + 100 suaves. TOTAL: Musc / Nat: 1500m	Los que compitan el domingo... Bici + Carrera: Bici: 30' suaves + Car: 15' suaves. TOTAL: Bici: 30min / Car: 30min Si alguien está muy cansado/a descansar totalmente.	Duatlón Prat por equipos... 5km / 20km / 2,5km

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")
					