

FECHA: 3-2 al 9-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.15h Piscina... 300 (50cr / 25 pies de crol con tabla) + 300 con aletas (50cr / 25 pies de espalda en posición de flecha) + 300 con manoplas (50cr / 25 braza) + Hacer 3 bloques de (6x50cr desc=10") entre bloques 1' + 200 suaves libres. TOTAL: 2000 En cada bloque de 6x50m, deben hacer 2 series fuertes / 3 series a ritmo medio / 1 serie suave.					
CICLISMO				19.45h Circuito de Ciclismo... 15' calentar + 4x8' (impares: atrancados / pares: con agilidad) entre series 2' suaves + suave hasta completar 1 hora. TOTAL: 60min			Jóvenes... Salida larga (entre 60-90min). Adultos... Salida larga (entre 120-240min) TOTAL: 60-240min
CARRERA	Jóvenes... 30' suaves. TOTAL: 30min Adultos... 45' suaves. TOTAL: 45min	6.30h Pistas... 10' calentar + 10x2' (1 serie progresiva / 1 serie fuerte) entre series recuperar 1' caminando o al trote suave + 5' suaves. TOTAL: 45min	19.45h Pistas... Jóvenes: 15' calentar + 4x100m progresivas desc=30" + 8x300m ritmo tabla desc=1'30" + 10' suaves. TOTAL: 49min Adultos: 15' calentar + 4x100m progresivas desc=30" + 8x400m ritmo tabla desc=1'30" + 10' suaves. TOTAL: 49min		Jóvenes... 30' (incluir 3 subidas de 1' fuerte, recuperar 3' entre series). TOTAL: 30min Adultos... 45' - 60' carrera continua suave (incluir 5 subidas de 1' fuerte, recuperar 3' entre series). TOTAL: 45-60min		
OTROS	Los que puedan... Musculación: Circuito (3x15rep con poco peso) desc=30" TOTAL: Musc						Bici + Carrera... Jóvenes: Bici: 45' suaves + Car: 15' suaves. TOTAL: Bici: 45min / Car: 15min Adultos: Bici: entre 60' y 120' + Car: entre 15' y 60' suaves. TOTAL: Bici: 60-120min / Car: 15-60min

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")
					