

FECHA: 10-2 al 16-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		<b>20.15h Piscina...</b> 900 calentar (150cr resp cada 3 / 50 pies de crol / 50 pies de crol con brazada de braza / 50cr progresivo) + Hacer 3 bloques de (4x75cr desc=15") entre bloques 1' + 200 suaves libres. TOTAL: 2000 En cada bloque de 4x75m, deben hacer 1 series fuertes / 2 series a ritmo medio / 1 serie suave.			<b>Los que puedan...</b> 500 (100cr / 25 pies de crol sin tabla / 100cr / 25 pies de espalda sin tabla) + 6x250cr (200m suaves / 50m fuertes) desc=1', las series impares sin material y las pares con aletas + 100 suaves. TOTAL: 2100m Los que tengan menos fondo, hacer 3 o 4 de 250m		
<b>CICLISMO</b>	<b>Los que NO puedan ir al gimnasio...</b> Entre 45' y 90' de bici suave. TOTAL: 45-90min			<b>19.45h Circuito de Ciclismo...</b> 15' calentar + 30' (1' fuerte / 2' ritmo medio / 3' suaves) + 15' suaves. TOTAL: 60min		<b>Salida larga...</b> Entre 90' y 300'. TOTAL: 90-300min Dependiendo del nivel que tengáis y del objetivo deportivo, definir la duración de la salida.	
<b>CARRERA</b>		<b>6.30h Pistas de Atletismo...</b> <b>Jóvenes:</b> 10' calentar + 4x100m progresivas desc=30" + 8x200m (ritmo tabla) recuperar 200m al trote suave entre series + 10' suaves. TOTAL: 45min aprox <b>Adultos:</b> 10' calentar + 4x100m progresivas desc=30" + 8x300m (ritmo tabla) recuperar 100m al trote suave entre series + 10' suaves. TOTAL: 45min aprox	<b>19.45h Pistas de Atletismo...</b> <b>Jóvenes:</b> 10' calentar + 5' (1' suaves / 15" progresivos) + Hacer 2 bloques de (600m ritmo tabla desc=2' + 500m a ritmo de test desc=2' + 400m ritmo tabla desc=2') + 10' suaves. TOTAL: 55min aprox <b>Adultos:</b> 10' calentar + 5' (1' suaves / 15" progresivos) + Hacer 3 bloques de (600m ritmo tabla desc=2' + 500m a ritmo de test desc=2' + 400m ritmo tabla desc=2') + 10' suaves. TOTAL: 65min aprox		<b>Los que NO puedan nadar...</b> <b>Jóvenes:</b> 10' calentar + 18' (4' suaves / 2' ritmo medio / 1' fuerte) + 5' suaves. TOTAL: 33min <b>Adultos:</b> 10' calentar + 36' (4' suaves / 2' ritmo medio / 1' fuerte) + 5' suaves. TOTAL: 51min		
<b>OTROS</b>	<b>Los que puedan ir al gimnasio...</b> Musculación: 3x10rep desc=30" + Nat: Hacer 4 veces (100cr con pull + 50 pies de crol + 50cr + 50 braza) + 10x25cr fuertes desc=15" + 250 suaves. TOTAL: Musc / Nat: 1500m						<b>Salida corta e intensa...</b> <b>Jóvenes:</b> Bici: 10' calentar + 30' (5' suaves / 5' ritmo medio / 5' fuertes) + Car: 5' suaves + 10' fuertes + 5' suaves. TOTAL: Bici: 40min / Car: 20min <b>Adultos:</b> Bici: entre 60 y 90' (el objetivo es pedalear fuerte) + Car: 15' carrera continua entre el 80-90% del test + suave (entre 15' y 45'). TOTAL: Bici: 60-90min / Car: 30-60min

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")
					