

FECHA: 17-2 al 23-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.15h Piscina... 12x50cr (1 serie sin material / 1 serie tocando tabla entre las piernas resp cada 4) desc=10" + 12x25 (2 series crol / 1 serie pies de crol sin tabla) desc=10" + Hacer 3 bloques de (3x100cr desc=15") entre bloques 1' + 200 suaves libres. TOTAL: 2000 En cada bloque de 3x100m, deben hacer 1 serie fuertes / 1 serie a ritmo medio / 1 serie suave.			600 (200cr / 100 cambiando estilos) + 300 con aletas (100cr / 50 pies de crol sin tabla) + Hacer 8x150cr (100 suaves / 50 fuertes)* desc=30" + 100 suaves. TOTAL: 2200m *Hacer 4 series sin material y 4 series con aletas.		
CICLISMO				19.45h Circuito de Ciclismo... 15' calentar + 1x10' ritmo medio - alto + 10' suaves + 1x5' ritmo medio - alto + 10' suaves + 1x2'30" ritmo medio - alto + suave hasta completar los 60min. TOTAL: 60min		Los que NO compitan... Jóvenes: Entre 60' y 120'. TOTAL: 60-120min Adultos: Entre 120' y 240'. TOTAL: 120-240min	
CARRERA		6.30h Pistas de Atletismo... 10' calentar + 19' (2' al 70% / 2' al 75% / 2' al 80% / 2' al 90% / 2' al 95% / 1' a ritmo de test / 2' al 95% / 2' al 90% / 2' al 85% / 2' al 80%) + 15' suaves. TOTAL: 44min	19.45h Pistas de Atletismo... Jóvenes: 10' calentar + 2x200m (progresivos cada 50m) desc=30" + 1x2km fuertes + 10' carrera suave + 1km al mismo ritmo que la serie de 2km o más rápido + 10' suaves. TOTAL: 50min aprox Adultos: 10' calentar + 2x200m (progresivos cada 50m) desc=30" + 1x3km fuertes + 10' carrera suave + 1,5km al mismo ritmo que la serie de 3km o más rápido + 10' suaves. TOTAL: 60min aprox				
OTROS	Musculación + Bici... Musc: Circuito (3x12rep desc=30") + Bici: 15' calentar + 15' (1' PD / 1' PI / 1' con las dos) + 15' suaves. TOTAL: Musc / Bici: 45min o Bici + Carrera... Bici: 15' calentar + 15' (1' PD / 1' PI / 1' con las dos) + 15' suaves + Car: 15' suaves. TOTAL: Bici: 45min / Car: 15min o Carrera... Entre 30' y 45' suaves. TOTAL: 30-45min					Duatón por Relevos (Pineda de Mar) Adultos: 3k / 7k / 1,5k Jóvenes: 2k / 7k / 1k	Entreno suave... Escoger entre: 60' - 120' de bici suave o 30' a 45' de carrera 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")
					