

FECHA: 24-2 al 1-3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		<b>20.15h Piscina...</b> 200 variados + 4x25 pies de crol con aletas desc=10" + 4x25cr recobro sub acuático desc=10" + 4x25cr progresivas resp cada 4 desc=10" + 4x25 pies de crol con aletas desc=10" + 4x25cr recobro estirado con aletas desc=10" + 4x25cr progresivas resp cada 4 desc=10" + Hacer 3 bloques fuertes de (2x150cr desc=30") entre bloques 1' + 4x25cr con aletas (1/2 piscina cabeza fuera del agua / 1/2 piscina crol normal) desc=10" + 4x25cr saliendo desde arriba (1/2 piscina cabeza fuera del agua / 1/2 piscina normal) desc=10" + 100 suaves. TOTAL: 2000m			<b>Los que puedan nadar...</b> 100 calentar + 6x300cr (1ª y 4ª: sin material suave / 2ª y 5ª: con aletas suave / 3ª y 6ª: con aletas y manoplas 25 fuertes - 75 suaves) desc=1' + 100 suaves. TOTAL: 2000m		<b>Descanso</b>
<b>CICLISMO</b>	<b>Los que NO puedan ir al gimnasio elegir bici o carrera...</b> Entre 60' y 90' suaves. TOTAL: 60-90min			<b>19.45h Circuito...</b> 15' calentar + 15' (1' progresivo arrancando desde "0" / 1' suave / 1' regresivo desde fuerte hasta terminar a "0") + 20' (1' fuerte / 1' suave / 2' ritmo medio / 1' ritmo suave) + suave hasta los 60'. TOTAL: 60min			<b>Descanso</b>
<b>CARRERA</b>	<b>Los que NO puedan ir al gimnasio elegir bici o carrera...</b> Entre 30' y 45' suaves. TOTAL: 30-45min	<b>6.30h Pistas...</b> 19' carrera (65-70%) + 1' caminar + 14' carrera (75-80%) + 1' caminar + 9' (85-90%). TOTAL: 45min	<b>19.45h Pistas...</b> <b>Jóvenes:</b> 15' calentar + 6x100m progresivas de la 1ª a la 6ª desc=1' + 3x200 ritmo tabla desc=1'30" + 2x300m ritmo tabla desc=2' + 3x200 ritmo tabla desc=1'30" + 6x100m progresivas de la 1ª a la 6ª desc=1' + 1km (90-95% del test) + 10' suaves. TOTAL: 55min aprox <b>Adultos:</b> 15' calentar + 6x100m progresivas de la 1ª a la 6ª desc=1' + 3x200 ritmo tabla desc=1'30" + 2x300m ritmo tabla desc=2' + 3x200 ritmo tabla desc=1'30" + 6x100m progresivas de la 1ª a la 6ª desc=1' + 2km (90-95% del test) + 10' suaves. TOTAL: 60min aprox				<b>Descanso</b>
<b>OTROS</b>	<b>Musculación + Bici...</b> Musc: Circuito (3x12rep desc=30") + Bici: 15' calentar + 20' (1' PD / 2' con las dos / 1'PI) + 10' suaves. TOTAL: Musc / Bici: 45min					<b>Bici + Carrera...</b> Bici: Desde 60' hasta 120' + Car: desde 15' hasta 60'. TOTAL: Bici: 60-120min / Car: 15-60min Entreno largo y suave.	<b>Descanso</b>

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	GLÚTEOS	ABDOMINALES (4x1' desc=30")
					