

FECHA: 2-3 al 8-3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES <i>Training Camp Transtriathlon</i>	SÁBADO <i>Training Camp Transtriathlon</i>	DOMINGO <i>Training Camp Transtriathlon</i>
NATACIÓN		20.15h Piscina... 20x25cr (2 series sin material resp cada 4 / 2 series con pull resp cada 3) desc=5" + 8x50 con aletas (1 serie pies de crol / 1 serie crol con aletas resp cada 4) desc=10" + 4x75 con aletas y tubo (25 pies de crol sin tabla / 25 punto muerto de crol / crol normal) desc=15" + 2x100cr fuertes + 500 con manoplas (25cr fuertes / 25 braza suave) + 100 suaves. TOTAL: 2000m			Los que puedan nadar... 9x100cr (1 serie suave / 1 serie ritmo medio / 1 serie fuerte) desc=20" + 100 pies de crol con aletas + 12x50cr con aletas (1 serie fuerte / 1 serie ritmo medio / 1 serie suave) desc=15" + 12x25cr con manoplas (1 serie fuerte / 1 serie ritmo medio / 1 serie suave) desc=10" + 100 suaves. TOTAL: 2000m		
CICLISMO	Los que NO puedan ir al gimnasio elegir bici o carrera... 20' calentar + 40' (2' atrancados / 2' con agilidad) + 20' suaves TOTAL: 80min			19.45h Circuito... 15' calentar + 4x5' (1' fuerte empezando desde "0" / 4' a ritmo medio-alto) entre series 4' suaves + suave hasta completar 1 hora. TOTAL: 60min		Salida larga... Entre 2 y 4h con algún/os puertos dentro de la salida. TOTAL: 120-240min	
CARRERA	Los que NO puedan ir al gimnasio elegir bici o carrera... 15' calentar + Series en subida, recuperando la bajada (2' / 1'30" / 1' / 45" / 30" / 15") + 15' suaves. TOTAL: 45min aprox	6.30h Pistas... 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + Hacer 4 bloques de (200m ritmo tabla desc=1' / 500m ritmo test desc=2') + 5' suaves. TOTAL: 45min	19.45h Pistas... Jóvenes: 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 3x1km (1ª a tope / 2ª al 90-85% / 3ª al 80-75%) desc=3' + 10' suaves. Adultos: 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 3x2km (1ª a tope / 2ª al 95-90% / 3ª al 85-80%) desc=3' + 10' suaves. TOTAL: 50-70min aprox				Carrera continua... Distancia Sprint o pruebas de 5-10k: Correr 12km (70-75%) Distancia Olímpica o pruebas de 21k: Correr 15km (70-75%) Distancia Half -Ironman o pruebas de mayores de 21k: Correr 22km (70-75%) TOTAL: 12-22km
OTROS	Musculación + Bici... Musc: Circuito (3x15rep desc=30" con poco peso) + Bici: 45' suaves (alternar 7' sentados / 2' de pie). TOTAL: Musc / Bici: 45min						

MATERIAL PISCINA

MANOPLAS (lo teneis que traer)	ALETAS (lo teneis que traer)	TUBO FRONTAL (lo teneis que traer)	TABLA (hay en la piscina)	PULL BOY (hay en la piscina)
				

MUSCULACIÓN

PECTORAL	BICEPS	DORSAL	TRICEPS	ROTACIÓN INT-EXT	LUMBARES
					
CUADRICEPS	PRENSA	ISQUOTIBIALES	GEMELOS	GLUTEOS	ABDOMINALES (4x1' desc=30")
					