

FECHA: 9-3 al 15-3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
NATACIÓN		20.15h Piscina... 5x50 (1 serie crol / 1 serie pies de crol) desc=15" + 250cr con pull y manoplas (25 fuertes / 100 suaves) + 5x50 con aletas (1 serie pies normal / 1 serie pies lateral) desc=15" + 250cr con aletas (25 fuertes levantando la cabeza cada 4 brazadas / 100 ritmo medio) + 5x50 con manoplas (1 serie crol normal / 1 serie 25cr BD - 25cr BI) desc=15" + 250cr con manoplas (25 fuertes / 100 suaves) + 5x50 con aletas y tubo (1 serie pies de crol / 1 serie punto muerto de crol) desc=15" + 250cr (25 fuertes / 100 suaves). TOTAL: 2000m				Los que puedan nadar... 2x750cr con neopreno (si no tienen neopreno hacerlo sin traje) descanso entre series 1' + 2x50cr fuertes desc=30" + 100 suaves. TOTAL: 1700m		
CICLISMO				19.45h Circuito de Ciclismo... 15' calentar + 30' (1 vuelta fuerte / 3 vueltas suaves / 2 vueltas a ritmo medio / 3 vueltas suaves) + 15' (1 vuelta suave con sprint en la Recta / 3 vueltas suaves). TOTAL: 60min			Entre 30 y 100km salida continua (dependiendo del objetivo que tengáis hacer más o menos km). TOTAL: 30-100km	
CARRERA	Los que NO puedan ir al gimnasio... Jóvenes: 10' calentar + 10x30" en la arena (1 progresiva / 1 fuerte) desc=1' + 5' por el asfalto fuerte + 5' suaves. TOTAL: 35min Adultos: 10' calentar + 10x30" en la arena (1 progresiva / 1 fuerte) desc=1' + 2x5' por el asfalto fuerte descanso entre series 2'30" + 5' suaves. TOTAL: 43min Nota, los que han competido el fin de semana, hacer carrera suave (30-45min respectivamente).	6.30h Pistas... 3x12' (1ª suave / 2ª progresiva cada 2' desde suave hasta terminar al 85% / 3ª regresiva cada 2' desde el 85% hasta suave) recuperar 1' entre series caminando. TOTAL: 39min	19.45h Pistas... 15' calentar + 4x100m progresivas desc=30" + Test: 1km (Jóvenes) / 2km (Adultos) + 15' suaves. TOTAL: 40-45min		Los que NO puedan nadar... Jóvenes: 15' calentar (4' suaves / 1' progresivo) + 2x8' (1' suave / 1' fuerte) entre series recuperar 2' caminando + 4' suaves. TOTAL: 39min Adultos: 15' calentar (4' suaves / 1' progresivo) + 3x8' (1' suave / 1' fuerte) entre series recuperar 2' caminando + 4' suaves. TOTAL: 49min			
OTROS	Musculación + Bici... Musc: Circuito (1x15rep desc=30" + 1x12rep desc=45" + 1x10rep desc=1') incrementar el peso en cada serie + Bici: 10' progresivos en cadencia cada 2' (terminar a 110RPM) + 6x2' fuertes (1 serie sentado a 110RPM / 1 serie de pié a 60RPM) recuperar 2' entre series sentados + 5' suaves. TOTAL: Musc / Bici: 39min					Bici + Carrera... Jóvenes: Bici: entre 20 y 30km suaves + Car: entre 3 y 5km (1km suave / 1km al 80-85% del test). Adultos: Bici: entre 30 y 50km suaves + Car: entre 5 y 10km (1km suave / 1km al 80-85% del test). TOTAL: Bici: 20-50km / Car: 3-10km		

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")
					