



FECHA: 30-3 al 5-4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p><b>ACTIVIDAD</b></p> <p><b>Primer entreno...</b>  <b>Los que tengan rodillo:</b>                      15' calentamiento + 20' (1'PD / 2' con las dos / 1'PI) + 25' regresivos cada 5' en cadencia (100-90-80-70-60RPM) y cada vez más intenso + 5' suaves.                      TOTAL: 65min</p> <p><b>Los que NO tengan rodillo:</b>                      Circuito Movilidad + Circuito de Cardio.                      TOTAL: Mov / Cardio</p> <p><b>Segundo entreno (Transiciones)...</b>  <b>Hacer 3 bloques de:</b>                      Gomas (20 brazadas largas de crol) + Bici: 5' + Cardio: 15' (ejercicios del circuito de cardio).                      TOTAL: Gomas / Bici: 15min / Car: 15min</p> <p><b>Nota</b>, las gomas si es posible hacerlas con neopreno. Cuando terminan la serie (se quitan el traje y entrenan la transición a la bici).</p> 	<p><b>Circuitos de Movilidad + Tono + Abdominales + Cardio...</b>                      Hacer todos los circuitos completos.                      Los que tengan rodillo de bici o cinta de correr o elíptica pueden hacer el cardio en alguno de estos aparatos (30' a 45').                      TOTAL: Mov / Tono / Abd / Car: 30-45min</p> <p><b>Primer entreno...</b>  <b>Los que tengan rodillo:</b>                      10' calentamiento + 5x1' fuertes recuperar 3' + 5' suaves + 5x45" fuertes recuperar 3'15" + 5x30" fuertes recuperar 3'30" + 10' suaves.                      TOTAL: 80min</p> <p><b>Los que NO tengan rodillo:</b>                      Circuito Movilidad + Circuito de Cardio.                      TOTAL: Mov / Cardio</p> <p><b>Segundo entreno (Transiciones)...</b>                      Gomas (3x20 brazadas largas de crol, recuperar 30" entre series) + Bici: 15' + Cardio: 15' (ejercicios del circuito de cardio).                      TOTAL: Gomas / Bici: 15min / Car: 15min</p> <p><b>Nota</b>, las gomas si es posible hacerlas con neopreno. Cuando terminan la serie (se quitan el traje y entrenan la transición a la bici).</p> 	<p><b>Circuitos de Movilidad + Tono + Abdominales + Cardio...</b>                      Hacer todos los circuitos completos.                      Los que tengan rodillo de bici o cinta de correr o elíptica pueden hacer el cardio en alguno de estos aparatos (30' a 45').                      TOTAL: Mov / Tono / Abd / Car: 30-45min</p> <p><b>Primer entreno...</b>  <b>Los que tengan rodillo:</b>                      15' calentamiento + 10x30" sprint, recuperar 2'30" + 15' regresivos cada 5' (fuerte / medio / suave).                      TOTAL: 60min</p> <p><b>Los que NO tengan rodillo...</b>                      (Movilidad + Cardio + Toni 1 y 2).                      TOTAL: Mov / Car / Ton</p> <p><b>Segundo entreno...</b>                      Movilidad + Tono 1 y Tono 2.                      TOTAL: Mov / Ton: 1 y 2</p>	<p><b>Los que tengan Rodillo:</b>                      Entre 90' y 180' (ritmo constante), los de Media y Larga distancia si tienen acoples alternar (10' posición libre - 5' acoplados).                      TOTAL: 90-180min</p> <p><b>Descanso o Act. libre</b></p>				

**CIRCUITO CARDIO**

<p><b>JUMPING JACK</b> (4x10-15rep desc=30")</p> 	<p><b>ESCALADOR</b> (4x10-15rep desc=1')</p> 	<p><b>SENTADILLA + SALTO VERTICAL</b> (4x10rep desc=1')</p> 	<p><b>SKIPPING</b> (4x20" desc=30")</p> 	<p><b>TALONES AL CULO</b> (4x20" desc=30")</p> 
--	--	---	---	--

**CIRCUITO TONO 1**

<p><b>PECTORAL CON GOMAS</b> (3x10rep desc=30")</p> 	<p><b>DORSAL CON GOMAS</b> (3x10rep desc=30")</p> 	<p><b>BICEPS CON GOMAS</b> (3x10rep desc=30")</p> 	<p><b>TRICEPS CON GOMAS</b> (3x10rep desc=30")</p> 	<p><b>HOMBROS CON GOMAS</b> (3x10rep desc=30")</p> 
---	---	---	--	--

**CIRCUITO TONO 2**

<p><b>SENTADILLAS ESTÁTICAS</b> (3x1' desc=1')</p> 	<p><b>FEMORAL CON GOMAS</b> (3x10rep desc=30")</p> 	<p><b>GEMELOS CON GOMAS</b> (3x10rep desc=30")</p> 	<p><b>LUNGE</b> (3x10rep desc=30")</p> 	<p><b>SALTOS VERTICALES</b> (3x10rep desc=30")</p> 
--	--	---	--	--

**MOVILIDAD ARTICULAR**

<p><b>CUELLO</b> (3x10rep desc=30") <b>MUY SUAVE</b></p> 	<p><b>ARM CIRCLES</b> (3x10rep en cada sentido desc=30")</p> 	<p><b>CINTURA</b> (3x10rep en cada sentido desc=30")</p> 	<p><b>RODILLAS</b> (3x10rep en cada sentido desc=30")</p> 	<p><b>TOBILLOS</b> (3x10rep en cada sentido desc=30")</p> 
--	--	--	---	---

**CIRCUITO ABDOMINALES / LUMBARES**

<p><b>ABDOMINAL 1</b> (4x10rep desc=30")</p> 	<p><b>ABDOMINAL 2</b> (4x1' desc=30")</p> 	<p><b>ABDOMINAL 3</b> (3x30" de cada lado desc=30")</p> 	<p><b>LUMBARES 1</b> (3x30" de cada lado desc=30")</p> 	<p><b>LUMBARES 2</b> (3x1' desc=30")</p> 
--	---	---	--	--