




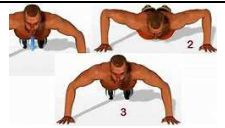






TRANSTRITLON

FECHA: 13-4 al 19-4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ACTIVIDAD	<p>Primer entreno... Movilidad Articular + Circuito: Circuitos completos de Movilidad Articular + Circuito 2 (3x10rep desc=30"). TOTAL: Mov / Circuito 2</p> <p>Segundo entreno... Los que tengan Bici (Rodillo o Estática): Entre 45'-60' suaves TOTAL: 45-60min</p> <p>Los que NO tengan Bici (Rodillo o Estática): Circuito 1 (series de 25" de trabajo y 35" de recuperación). TOTAL: Circuito 1</p>	<p>Movilidad Articular + Circuitos: Circuitos completos de Movilidad Articular + Circuitos 1 (series de 25" de trabajo y 35" de recuperación), 2 (3x10rep desc=30") y 3. TOTAL: Mov / Circuitos 1, 2 y 3.</p>	<p>Los que NO tengan Bici (Rodillo o Estática): Movilidad Articular + Circuitos: Circuitos completos de Movilidad Articular + Circuitos 2 (3x10rep desc=30") y 3. TOTAL: Mov / Circuitos 2 y 3</p> <p>Los que tengan Bici (Rodillo o Estática): 15' calentar + 10' (25" fuertes / 35" suaves) + 5' suaves + 10' (20" fuertes / 40" suaves) + 5' suaves + 10' (15" fuertes / 45" suaves) + 15' suaves. TOTAL: 70min</p>	<p>Movilidad Articular + Circuitos: Circuitos completos de Movilidad Articular + Circuitos 1 (series de 25" de trabajo y 35" de recuperación), 2 (3x10rep desc=30") y 3. TOTAL: Mov / Circuitos 1, 2 y 3.</p>	<p>Los que NO tengan Bici (Rodillo o Estática): Movilidad Articular + Circuitos: Circuitos completos de Movilidad Articular + Circuitos 2 (3x10rep desc=30") y 3. TOTAL: Mov / Circuitos 2 y 3</p> <p>Los que tengan Bici (Rodillo o Estática): 15' calentar + 30' (4' atrancados / 1' agilidad / 3' atrancados / 2' agilidad / 2' atrancados / 3' agilidad / 2' atrancados / 3' agilidad / 3' atrancados / 2' agilidad / 4' atrancados / 1' agilidad) + 15' suaves. TOTAL: 60min</p>	<p>Descanso</p>	<p>Los que NO tengan Bici: Movilidad Articular + Circuitos: Circuitos completos de Movilidad Articular + Circuitos 2 (3x10rep desc=30") y 3. TOTAL: Mov / Circuitos 2 y 3</p> <p>Los que tengan Bici (Rodillo o Estática): Bici + Circuito 1: Bici: entre 75' y 90' (10' suaves / 5' fuertes) + Circuito 1 (2x30" en cada ejercicio recuperando 30" entre series). TOTAL: Bici: 75-90min / Circuito 1</p> <p>Nota, hacer el circuito seguidamente después de la bici.</p>

MOVILIDAD ARTICULAR				
CUELLO (3x10rep desc=30")	ARM CIRCLES (3x10rep en cada sentido desc=30")	CINTURA (3x10rep en cada sentido desc=30")	RODILLAS (3x10rep en cada sentido desc=30")	TOBILLOS (3x10rep en cada sentido desc=30")
				

CIRCUITO 1				
JUMPING JACK	SENTADILLAS	SENTADILLA + SALTO VERTICAL	ESCALADOR	SKIPPING
				

CIRCUITO 2				
FLEXIONES DE BRAZOS	GLUTEOS	TRICEPS	GEMELOS	DORSALES
				

CIRCUITO 3				
ABDOMINAL 1 (4x10rep desc=30")	ABDOMINAL 2 (4x1' desc=30")	ABDOMINAL 3 (3x30" de cada lado desc=30")	LUMBARES 1 (3x30" de cada lado desc=30")	LUMBARES 2 (3x1' desc=30")
