

TRANSTRITLON

FECHA: 4-5 al 10-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ACTIVIDAD	Carrera + Estiramientos... Car: entre 20' y 60' de carrera continua suave + Estiramientos. TOTAL: Car: 20-60min / Est	Los que tengan rodillo: Rodillo + Tono... Bici: 15' calent + 12' (45" progresivos cada 15" desde suave hasta ir a tope / 1'15" suaves) + 3' suaves + 10' (30" progresivos cada 15" desde suave hasta ir a tope / 1'30" suaves) + 5' suaves + 8' (15" a tope / 1'45" suaves) + 8' suaves + Circuito de Tono. TOTAL: Bici: 60min / Tono Los que NO tengan rodillo: Cardio + Tono... Circuito de Cardio + Circuito de Tono. Total: Cardio / Tono	Carrera + Estiramientos... Car: entre 10-15' calent + Entre 20' y 30' alternando (1' carrera progresiva cada 20" / 1' caminando) + entre 10-15' carrera suave + Estiramientos. TOTAL: Car: 40-60min / Est	Los que tengan rodillo: Rodillo+ Abdominales... Bici: 10' calent + 3x12' a una intensidad media (3' entre 50-60RPM / 3' entre 80-90RPM) recuperar 3' entre series + 5' suaves + Circuito de Abdominales. TOTAL: Bici: 60min / Tono Los que NO tengan rodillo: Cardio + Abdominales... Circuito de Cardio + Circuito de Abdominales. Total: Cardio / Abdominales	Carrera + Tono... Car: entre 10' y 15' de calentamiento + entre 4 y 6 series de 3' progresivos en intensidad cada 1', recuperar 2' entre series + entre 10 y 15' suaves + Circuito de Tono. TOTAL: Car: 40-60min / Tono	Los que tengan rodillo: Rodillo+ Carrera + Abdominales... Bici: 15' calent + 5x(1' progresivo / 30" suaves / 30" fuertes / 1' suave / 2' a ritmo medio entre 80-90RPM) recuperar 5' entre series + 15' suaves + Car: 30' carrera suave al bajar de la bici + Circuito de Abdominales. TOTAL: Bici: 60min / Tono Los que NO tengan rodillo: Cardio+ Carrera + Abdominales... Circuito de Cardio + Car: 30' carrera suave al bajar de la bici + Circuito de Abdominales. TOTAL: Cardio / Car: 30min / Abd	Descanso

IMPORTANTE:
 A partir del Lunes 4/5 se puede entrenar en el exterior (algunas actividades deportivas) en solitario y siguiendo la normativa. Comenzar poco a poco (sobre todo corriendo). Por eso veréis que hay carreras continuas y progresiones. No hagáis series fuertes. Las progresiones son muy importantes y es el paso previo para futuras series. En caso que se pueda ir a nadar al mar, tener presente vuestro estado de forma, experiencia en nadar en el mar, resistencia, zona de nado, que haya vigilancia, utilizar boyas de señalización individual, etc. La bici, por lo que han dicho está permitido, pero no se puede salir de la Provincia de Barcelona. Mirar bien que recorrido haréis. Podéis hacerla en carretera o rodillo o Btt. Poco a poco se va viendo la luz!!!

MOVILIDAD ARTICULAR (10" - 15" EN CADA EJERCICIO)

				
JUMPING JACK (4x10-15rep desc=30")	ESCALADOR (4x10-15rep desc=1')	CARDIO BURPEES (4x10rep desc=1')	SKIPPING (4x20" desc=30")	TALONES AL CULO (4x20" desc=30")
				
3x10rep desc=30"	3x10rep con cada pierna desc=30"	3x10rep con cada pierna desc=30"	3x10rep con cada pierna desc=30"	3x20rep desc=30"
				
3x1' desc=30"	3x20rep desc=30"	CIRCUITO DE ABDOMINALES Y LUMBARES 3x20rep desc=30"		3x20rep desc=30"
				