

## TRANSTRIATLON

FECHA: 11-5 al 17-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Carrera + Circuito...</b> Car: entre 30' y 75' de carrera continua suave + 4x100m prog desc=30" + Circuito. TOTAL: Car: 30-75min / Circuito	<b>Los que puedan hacer 2 entrenos:</b> <b>Por la mañana (Natación mar)...</b> 20' suaves. <b>Por la tarde (Bici)...</b> Entre 70' y 90' con agilidad. TOTAL: Nat: 20min / Bici: 70-90min <b>Nota:</b> Los que sólo puedan hacer un entreno, escoger el que más les apetezca.	<b>Carrera + Circuito...</b> Car: 15' calentar + entre 20' y 30' por la arena (1' por la arena blanda rápido / 2' por la arena dura suave) + 4x100m prog desc=30" + 10' suaves + Circuito. TOTAL: Car: 35-55min / Circuito	<b>Los que puedan hacer 2 entrenos:</b> <b>Por la mañana (Natación mar)...</b> 10' calentar + 10' (2'30" entrando / 2'30" saliendo) + 10' suaves. <b>Por la tarde (Bici)...</b> Entre 20' calentar + 40' (1' cadencia alta / 1' suave / 1' cadencia baja / 1' suave) + 30' suaves. TOTAL: Nat: 30min / Bici: 90min <b>Nota:</b> Los que sólo puedan hacer un entreno, escoger el que NO hayan realizado el martes.	<b>Carrera + Circuito...</b> Car: entre 20' 40' suaves + 15' (1' progresivo en subida / 2' suaves bajando y en llano) + 4x100m prog desc=30" + 10' suaves + Circuito. TOTAL: Car: 45-65min / Circuito	<b>Bici + Carrera...</b> Bici: 20' calentar + 30' (1'30" entre 50-60RPM / 1'30" entre 100-110RPM) + 20' suaves + Car: 30' (8' suaves / 2' progresivos) + 4x100m prog desc=30". TOTAL: Bici: 70min / Car: 30min	<b>Descanso total o Un entreno suave a elección (Ej: 20'-40' de natación en el mar o 60'-90' de bici suave o 30'-40' de carrera)</b>

**IMPORTANTE:**  
 Esta semana seguimos priorizando los entrenos continuos.  
 Los ritmos siguen siendo suaves.  
 Los que puedan nadar en el mar, lo más importante es la **SEGURIDAD** por lo tanto nadar donde se sientan seguros. Si se encuentran bien hagan los cambios de ritmo del jueves, sino nado continuo.  
 La bici, trabajar con agilidad y los que tengan acoples ir acumulando minutos en esa posición (acoplado).  
 Corriendo hay fuerza (subidas y arena), también seguimos con carrera continua y transición. Seguir con las series progresivas al finalizar..

### CIRCUITO

3x1' desc=30"	3x20rep desc=30"	3x20rep desc=30"	3x20rep desc=30"	3x20rep desc=30"
				