

**TRANSTRITLON** 

FECHA: 18-5 al 24-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Carrera 20h Pistas...</b> 10' calentar + Ejercicio 1 (1') + 5' carrera + Ejercicio 2 (1') + 5' carrera + Ejercicio 3 (30") + 5' carrera + Ejercicio 4 (1') + 5' carrera + Ejercicio 5 (30") + 5' carrera + 10' carrera (30" progresivos / 2' suaves). TOTAL: Car: 45min / Circuito <b>Temporalmente entreno con aforo limitado por el COVID-19. Para Federados</b>	<b>Los que puedan dos entrenos...</b> <b>1ero Natación (mar):</b> 15' suaves + 15' (1' fuerte / 4' suaves). TOTAL: 30min <b>2do Bici 19.45h Circuito:</b> 15' calentar + 30' (3' entre 60-70RPM / 3' entre 90-100RPM) + 15' (30" fuertes / 4'30" suaves). TOTAL: 60min <b>Temporalmente entreno con aforo limitado por el COVID-19. Para Federados</b>	<b>Carrera 20h Pistas:</b> 15' calentar + 20' (1' progresivo / 1' caminar suave) + 15' suaves + 4x100m prog desc=30". TOTAL: 45min <b>Temporalmente entreno con aforo limitado por el COVID-19. Para Federados</b>	<b>Bici 19.45h Circuito...</b> 15' calentar + 40' (1'30" ritmo medio-alto / 3'30" suaves) + 5' suaves. TOTAL: 60min <b>Temporalmente entreno con aforo limitado por el COVID-19. Para Federados</b>	<b>Natación...</b> 3x10' (entrar y salir a la playa) entre series recuperar 2' en la arena. TOTAL: 34min <b>Los que NO hagan Natación...</b> Descanso total o una actividad suave.	<b>Bici...</b> Entre 1h y 3,5h suaves. TOTAL: 60-180min <b>Nota:</b> La duración de este entreno dependerá del objetivo que cada persona tenga. Jóvenes, Distancia Sprint y los que están comenzando (60'-90'), los de Media y Larga (entre 150' y 180')	<b>Caminar + Correr...</b> Entre 1,5 y 2h de entreno, alternando Caminar con Correr. 10' carrera suave / 5' caminar rápido. Hacerlo por terreno variado. TOTAL: 90-120min
<b>CIRCUITO</b>							
<b>EJERCICIO 1</b>	<b>EJERCICIO 2</b>	<b>EJERCICIO 3</b>	<b>EJERCICIO 4</b>	<b>EJERCICIO 5</b>			
							