

TRANSTRIATLON

FECHA: 24-5 al 31-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	<i>Los que puedan nadar en el mar...</i> Nado continuo suave (entre 20' y 60'). TOTAL: 20-60min		<i>Los que puedan nadar en el mar...</i> 10' calentar + 5x2' (entrar desde la playa, 1' suave - 1' fuerte) la salida suave para recuperar + 10' suaves. TOTAL: 40min		<i>Los que puedan nadar en el mar...</i> 15' calentar + 5' ritmo medio + 5' suaves + 2x1' fuertes recuperar 1'30" nadando suave + 10' suaves. TOTAL: 40min		
CICLISMO		19.45h Circuito de Ciclismo... 4x12' (1ª calentar / 2ª, 3ª y 4ª progresivas en velocidad cada 4') entre series 3' suaves. TOTAL: 60min Temporalmente y para controlar aforos por el COVID-19, apuntarse a este entreno o al del jueves.		19.45h Circuito de Ciclismo... 15' calentar + 9x3' (2'45" CARGA LENTA / 15" SPRINT) entre series 2' suaves. TOTAL: 60min Temporalmente y para controlar aforos por el COVID-19, apuntarse a este entreno o al del martes.		Salida larga y suave... Desde 1h (jóvenes e iniciación) hasta 4h (adultos y/o larga distancia). Adecuar recorrido a vuestras posibilidades de tiempo, entrenamiento, zona autorizada, etc) TOTAL: 60-240min	
CARRERA	20h Pistas... 10' calentar + 5' carrera suave + Ejercicio nº1 (45") + 5' carrera suaves + Ejercicio nº2 (45") + 5' carrera suaves + Ejercicio nº3 (45") + 5' carrera suaves + Ejercicio nº4 (1') + 5' carrera suaves + Ejercicio nº5 (1') + 10' (30" progresivos / 1'30" suave) + 5' caminar o correr suave). TOTAL: 55min Temporalmente y para controlar aforos por el COVID-19, apuntarse a este entreno o al del miércoles.		20h Pistas... 10' calentar + 3x5' carrera continua progresiva cada 1' (suave a ritmo medio) entre series trotar 5' suaves + 10' suaves. TOTAL: 50min Temporalmente y para controlar aforos por el COVID-19, apuntarse a este entreno o al del lunes.				Los que NO quieran hacer bici... CACO (Caminar / Correr): Entre 1,5h y 2h (10' carrera suave / 5' caminar rápido). TOTAL: 90-120min
OTROS					Circuito... Calentar 10' con movilidad articular + Circuito completo (5 ejercicios). TOTAL: Mov / Circuito		Bici + Carrera... Bici: Desde 30' (jóvenes e iniciación) hasta 1,5h (adultos y/o larga distancia) + Car: Desde 15' (jóvenes e iniciación) hasta 60' (adultos y/o larga distancia). TOTAL: Bici: 30-90min / Car: 15-60min

CIRCUITO

SENTADILLAS (3x15rep desc=30")	LUNGE (3x20rep desc=30")	FLEXIONES DE BRAZOS (3x15rep desc=30")	ABDOMINALES (4x1' desc=30")	LUMBARES (4x20rep desc=30")
				

MOVILIDAD ARTICULAR

CUELLO (10 repeticiones)	ARM CIRCLES (10 repeticiones en cada sentido)	CINTURA (10 repeticiones)	RODILLAS (10 repeticiones en cada sentido)	TOBILLOS (10 repeticiones en cada sentido)
				