

## TRANSTRIATLON

FECHA: 1-6 al 7-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>	<b>Los que puedan...</b> 16' calentar + 14' (2' fuertes / 4' ritmo medio / 8' suaves). TOTAL: 30min		<b>Los que puedan...</b> 15' calentar + 15' (30" fuertes / 2'30" suaves / 1' ritmo medio / 2' suaves / 30" fuertes / 1' ritmo medio / 7'30" suaves). TOTAL: 30min				<p><i>Descanso total o cualquier actividad suave a gusto</i></p> <p><i>Por ejemplo:</i> <b>15' a 30' de natación</b> o <b>45' a 90' de bici</b> o <b>20' a 45' de carrera</b></p>
<b>CICLISMO</b>		<b>19.45h Circuito de Ciclismo...</b> 12' calentar + 10' (2'30" ritmo medio / 2'30" suaves) + 8' (30" sprint / 3'30" suaves) + 12' (2' ritmo medio / 2' suaves) + 10' (30" sprint / 4'30" suaves) + 8' (2'30" ritmo medio / 30" sprint / 2' ritmo medio / 3' suaves). TOTAL: 60min		<b>19.45h Circuito de Ciclismo...</b> 15' suaves + 30' (1 vuelta ritmo medio / 2 vueltas suaves / 1 vuelta fuerte / 3 vueltas suaves) + 15' suaves. TOTAL: 60min			
<b>CARRERA</b>	<b>20h Pistas...</b> 20' calentar + Ejercicios nº1, 2, 3, 4 y 5 (45" cada uno, descanso 15") + 25' (1' progresivo cada 20" / 4' suaves). TOTAL: 50min	<b>6.15AM Carrera (delante Feeling)...</b> 10' calentar + 10' arena (1' blanda suave / 1' dura progresiva) + 5' asfalto suave + 10' (1' subida / 1'30" bajando) + 10' suaves. TOTAL: 45min	<b>20h Pistas...</b> 15' calentar + 15' (1' progresivo / 2' suaves) + 12' (45" progresivos / 1'15" suaves) + 9' (1' ritmo medio / 2' suaves) + 9' suaves. TOTAL: 60min				
<b>OTROS</b>					<b>Natación + Carrera...</b> Nat: 30' suaves + Car: 30min TOTAL: Nat: 30min / Car: 30min	<b>Bici + Car...</b> <b>Jóvenes:</b> Bici: 45' 60' suaves + Car: 25' (4' suaves / 1' progresivo) + 5' suaves. <b>Adultos:</b> Bici: entre 90' y 180' terreno variado + Car: entre 20' y 45' suaves + 2x100m prog desc=30". TOTAL: Bici: 45-180min / Car: 30-45min	

### CIRCUITO

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