

TRANSTRIATLON

FECHA: 8-6 al 14-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		<p>19h Mar (delante Feeling)... 10' calentar + 15' (30" progresivos / 1' suave) + 10' suaves. TOTAL: 35min IMPORTANTE: Para los entrenos de natación en el mar, por seguridad es recomendable, tener un mínimo de resistencia (aguantar como mínimo 400m sin parar). No habrá vestuarios, ni sitio para dejar las cosas bajo llave. Los que tengan boya de seguridad por favor traerla.</p>		<p>Los que puedan... 15' suaves + 15' (1' fuerte / 2' suaves). TOTAL: 30min</p>	<p>Descanso total o cualquier actividad suave a gusto</p> <p>Por ejemplo: 15' a 30' de natación o 45' a 90' de bici o 20' a 45' de carrera</p>		
CICLISMO	<p>Los que puedan... Entre 1h y 1h30' suaves. TOTAL: 60-90min</p>			<p>19.45h Circuito de Ciclismo... 10' calentar + 5x5' (impares: con máximo desarrollo para ir entre 70-80RPM / pares: con máximo desarrollo para ir entre 90-100RPM) entre series 5' suaves. TOTAL: 60min Federados: Circuito de ciclismo NO Federados: Pirelli</p>		<p>Jóvenes... Entre 1 y 2h por terreno variado (las subidas fuertes). Adultos... Entre 2 y 5h (dependiendo la distancia que preparen... Sprint y Olímpica 2h / Media y Larga: de 3 a 5h). TOTAL: 60-300min</p>	
CARRERA	<p>20h Pistas... 15' calentar + Ejercicios nº1, 2, 3, 4 y 5 (45" cada uno, descanso 15") + 20' (40" ritmo medio o alto / 1'20" ritmo suave o caminando) + 10' suaves. TOTAL: 50min</p>	<p>6.15AM Carrera (delante Feeling)... 10' calentar + 5' por la arena dura (15" progresivos / 45" suaves) + 5' por la arena blanda (15" fuertes / 45" suaves) + 5' (1' arena dura suave / 1' arena blanda suave / 1' arena dura ritmo medio / 1' arena blanda suave / 1' arena dura suave) + 20' asfalto (1' ritmo medio / 3' suaves). TOTAL: 45min</p>	<p>20h Pistas... 15' calentar + 20' (1' progresivo + 2' suaves + 1' ritmo medio + 2' suaves + 1' ritmo alto + 2' suaves + 1'30" progresivo + 3' suaves + 1'30" ritmo medio + 3' suaves + 2' ritmo alto) + 15' suaves. TOTAL: 50min</p>			<p>Caminar + Correr + Natación... Jóvenes: Car: 1h (8' carrera suave / 2' caminar / 2' carrera rápida / 3' caminar) + Nat: 20' suaves. Adultos: Car: 1h30' (8' carrera suave / 1' caminar / 1' carrera ritmo medio-alto / 2' caminar / 1' carrera ritmo medio-alto / 2' caminar) + Nat: 30' suaves. TOTAL: Car: 60-90min / Nat: 20-30min</p>	
OTROS							

CIRCUITO

EJ Nº1: LUNGE	EJ Nº2: ABDOMINALES	EJ Nº3: LUMBARES	EJ Nº4: SKIPPING	EJ Nº5: TALONES AL CULO
				