

FECHA: 15-6 al 21-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		<p>19h Mar (delante Feeling)... 10' calentamiento + 4' ritmo medio + 1' suave + 3' ritmo medio + 2' suaves + 2' ritmo medio + 3' suaves + 1' ritmo medio + 9' 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... Entre 20' y 40' (entrar a la boya y salir), practicar en las entradas y salidas correr, delfín y levantar la cabeza. TOTAL: 20-40min</p>			
CICLISMO	<p>Los que puedan... Entre 45' y 60' suaves. TOTAL: 45-60min</p>			<p>19.45h Circuito de Ciclismo... 10' calentamiento + 3x1' fuertes, recuperar 4' + 3x2' ritmo medio con agilidad (90-100RPM) recuperar 3' + 3x3' ritmo medio atrancado (50-60RPM) recuperar 2' + 5' suaves. TOTAL: 60min Federados: Circuito de ciclismo NO Federados: Pirelli</p>		<p>Jóvenes... Entre 60' y 90' (después de calentamiento y antes de finalizar 1 subida de 1km fuerte). El resto del entreno suave. Adultos... Entre 2 y 5h, incluir 3 puertos de 2km repartidos durante la salida y hacerlos fuerte. TOTAL: 60-300min</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>
CARRERA	<p>20h Pistas de Atletismo... 5' carrera suave + 1' Abdominales + 5' carrera suave + 1' Lumbares + 5' carrera suave + 1' Pata Coja (30" PD - 30" PI) + 5' carrera suave + 1' Skipping (15" bajo - 15" alto) + 5' carrera suave + 1' Talones al culo + Jóvenes: 10' carrera (1' suave - 1' medio-alto) + 5' suaves / Adultos: 25' (1' medio - 30" fuertes - 3'30" suaves). TOTAL: 45-55min</p>	<p>6.15AM Mar (delante Feeling)... 10' calentamiento + 15' (1' progresivo arena dura + 30" suaves arena dura + 30" fuertes arena blanda + 1' suave arena dura) + 20' asfalto (1' ritmo medio / 4' suaves). TOTAL: 45min</p>	<p>20h Pistas de Atletismo... 10' calentamiento + 5' (20" progresivos / 40" caminando) + 15' (30" fuertes - 1' suave) + 15' (3' ritmo medio - 2' suaves - 2' ritmo medio - 3' suaves - 1' ritmo medio - 4' suaves). TOTAL: 45min Federados: Dentro de Pistas NO Federados: Fuera de Pistas</p>				
OTROS					<p>Carrera + Natación... Car: 20' suaves + 5' a ritmo medio-alto + Nat: 5' a ritmo medio-alto + 10' suaves. TOTAL: Car: 25min / Nat: 15min Nota: Los que solo hacen carrera, alargar hasta 40'-45' de carrera suave.</p>		

ABDOMINALES		LUMBARES		CIRCUITO PATA COJA		SKIPPING		TALONES AL CULO	
									