

TRANSTRIATLON

FECHA: 22-6 al 28-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	19h Mar (delante Feeling)... 10' calentar + 3x5' (2'30" entrando / 2'30" saliendo) entre series 2'30" de recuperación en la playa + 5' suaves. TOTAL: 38min		<i>Descanso total o cualquier actividad suave a gusto</i> <i>Por ejemplo:</i> 15' a 30' de natación o 45' a 90' de bici o 20' a 45' de carrera				
CICLISMO				19.45h Circuito de Ciclismo... 10' calentar + 10' (8' ritmo medio / 2' suaves) + 10' (7' ritmo medio / 3' suaves) + 10' (6' ritmo medio / 4' suaves) + 10' (5' ritmo medio / 5' suaves) + 10' (30" fuertes / 4'30" suaves). TOTAL: 60min Federados: Circuito de ciclismo NO Federados: Pirelli		Salida continua... Entre 1h los más jóvenes y los adultos con menos experiencia en bici hasta 4h los adultos con más experiencia en bici. Adecuar el tiempo y la dureza del recorrido a vuestras ganas y/o entrenamiento. TOTAL: 60-240min	
CARRERA		6.15AM (delante Feeling)... 10' calentar + 4x30" progresivos en asfalto, recuperar 2' entre series al trote suave o caminando + 4x30" fuertes en la arena blanda, recuperar 2' por la arena dura al trote suave o caminando + 15' (1' carrera rápida asfalto / 1' caminando / 2' carrera ritmo medio asfalto / 1' caminando). TOTAL: 45min					
OTROS	Los que puedan... Circuito (3x30" en cada ejercicio recuperar 30" entre series). TOTAL: Circuito				Caminar + Correr + Natación... CACO: 60' (5' carrera suave / 1' caminar / 3' carrera ritmo medio / 1' caminar / 1' carrera rápida / 1' caminar) + Nat: nado suave entre 20' y 30'. TOTAL: CACO: 60min / Nat: 20-30min		Bici + Carrera... Bici: Entre 30' y 90' con 5 series de 1' fuerte, recuperando 2' entre cada una + Car: Entre 15' y 30' con 5' a ritmo medio. TOTAL: Bici: 30-90min / Car: 15-30min

LUNGE	ABDOMINALES	CIRCUITO LUMBARES	SKIPPING	TALONES AL CULO
				