

TRANSTRITLON

FECHA: 29-6 al 5-7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		19h Mar (delante Feeling)... 15' calentador suave desc=1' + 10' (5' ritmo medio / 5' suaves) desc=2' + 5' (2'30" fuertes / 2'30" medio) + 10' suaves. TOTAL: 40min		Los que puedan... Piscina: 500 (100cr / 25 pies de crol) + 10x50cr con manoplas desc=15" + 10x50cr con aletas desc=15" + 250cr con aletas y manoplas resp cada 3 + 250 (25 espalda / 25 braza / 25 espalda doble / 50cr). o Mar: 10' calentador + 15' (1' ritmo medio / 2' suaves) + 5' suaves. TOTAL: 2000m o 30min	Descanso		
CICLISMO	Los que puedan: Entre 1h y 2h suaves. TOTAL: 60-120min			19.45h Circuito de Ciclismo... 15' calentador + 5x6' (5'50" ritmo medio / 10" sprint) entre series 2' suaves + 5' suaves. TOTAL: 60min	Descanso	Jóvenes: 1h30' con un puerto de 2km. Los que tengan menos entreno en bici, hacer 60' suaves con agilidad (mover las piernas rápido). Adultos: Entre 3 y 4h... Los que estén preparando pruebas Medias-Largas hacer 3-4h con un perfil similar al de la prueba objetivo. Los de Corta Distancia, hacer 2-3h con 3 series de 10' a ritmo medio-alto con 10' de recuperación entre cada una. TOTAL: 90-240min	
CARRERA	20h Pistas de Atletismo... Jóvenes: 30' carrera continua (4' carrera suave / 1' caminando / 1' carrera ritmo medio / 1' caminando / 1' carrera rápida / 2' caminando) + 3x30" en cada ejercicio de circuito recuperar 30". Adultos: 10' calentador + 30' (9' carrera progresiva cada 3' desde suave hasta ritmo medio / 1' caminando) + 3x30" en cada ejercicio de circuito recuperar 30". TOTAL: 45-55min	6.15AM (delante Feeling)... 15' calentador (7'30" asfalto / 7'30" arena dura) + 5x1' arena dura progresiva cada 20" recuperar 1' caminando + 5x1' asfalto progresivo cada 1' recuperar 1' caminando + 5' ritmo medio (2'30" arena dura / 2'30" asfalto) + 5' suaves. TOTAL: 45min	20h Pistas de Atletismo... Jóvenes: 10' calentador + 10' (30" progresivos / 2' carrera suave o caminando) + 2'45" fuertes desc=2'15" + 1'30" fuertes desc=2'30" + 45" fuertes desc=1'15" + 5" ritmo medio + 9" suaves. Adultos: 10' calentador + 10' (30" progresivos / 2' carrera suave o caminando) + 4x5' ritmo medio recuperar 2'30" entre series (1' al trote suave o caminando / 1'30" sin correr) + 5' suaves. TOTAL: 45-55min		Descanso		
OTROS					Descanso		Natación + Carrera: Nat: entre 20' y 40' nado continuo en el mar + Car: entre 30' y 60' carrera progresiva cada 6' (empezar suave y terminar fuerte). TOTAL: Nat: 20-40min / Car: 30-60min

LUNGE	ABDOMINALES	CIRCUITO LUMBARES	SKIPPING	TALONES AL CULO
				