

**TRANSTRITLON**

FECHA: 6-7 al 12-7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		<b>19h Mar (delante Feeling)...</b> 10' calentar + 10x1' nado fuerte paralelo a la playa, recuperar 2' entre series (hay que llegar al punto de inicio) + 5' suaves. TOTAL: 45min		<b>Los que puedan...</b> <b>Piscina:</b> 250 (100cr / 25 braza o espalda) + 5x50 pies de crol con aletas desc=10" + 10x50cr con manoplas desc=10" + 10x50cr con aletas desc=10" + 5x50 punto muerto de crol desc=10" + 250 (50cr / 50 estilo libre). o <b>Mar:</b> 10' calentar + 20' (1' fuerte / 1' suave / 2' suaves / 2' ritmo medio / 4' suaves) + 5' suaves. TOTAL: 2000m o 35min	<b>Descanso</b>		
<b>CICLISMO</b>	<b>Los que puedan:</b> Entre 1h y 2h suaves. TOTAL: 60-120min			<b>19.45h Circuito de Ciclismo...</b> 15' calentar + 6x5' (4'30" ritmo medio / 30" fuertes) entre series 2' suaves + 3' suaves. TOTAL: 60min	<b>Descanso</b>		<b>Salida suave...</b> Entre 1h y 5h. Adecuar la salida al nivel individual, entreno, objetivo, etc. Cualquier duda consultarnos. TOTAL: 60-300min
<b>CARRERA</b>	<b>20h Pistas de Atletismo...</b> <b>Jóvenes:</b> 15' calentar + 15' progresivos cada 5' (suave / medio / fuerte) + 10' suaves. <b>Adultos:</b> 15' calentar + 25' piramidal cada (5' suaves / 5' medio / 5' fuerte / 5' medio / 5' suaves) + 10' suaves. TOTAL: 40-50min	<b>6.15AM (delante Feeling)...</b> 10' calentar + 5' arena dura (15" progresivos / 45" caminando) + 5x1' arena blanda fuerte, recuperar 2' caminando por la arena dura + 15' Asfalto (1' fuerte / 1' caminando / 1' trote suave). TOTAL: 45min	<b>20h Pistas de Atletismo...</b> <b>Jóvenes:</b> 10' calentar + 2x30" en cada ejercicio del Circuito recuperar 30" entre series + 5x400m (ritmo tabla o fuerte) recuperar 2' entre series + 5' suaves. <b>Adultos:</b> 10' calentar + 2x30" en cada ejercicio del Circuito recuperar 30" entre series + 5x500m (ritmo tabla o fuerte) recuperar 2' entre series + 5' suaves. TOTAL: 45-55min		<b>Descanso</b>		
<b>OTROS</b>					<b>Descanso</b>	<b>Bici + Carrera...</b> <b>Jóvenes:</b> Bici: 1h (hacer 10' fuertes) + Car: 20' (5' suaves / 10' ritmo medio / 5' suaves). <b>Adultos:</b> Bici: entre 1h y 3h (incluir 1 puerto entre 2 y 8km) + Car: entre 30' y 1h progresiva cada 5-10'. TOTAL: Bici: 60-180min / Car: 20-60min	

CIRCUITO				
ABDOMINALES	LUMBARES	CARRERA LATERAL	SKIPPING	TALONES AL CULO
				