
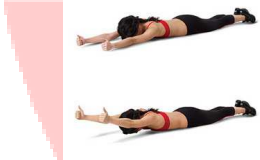





TRANSTRITLON

| FECHA: 13-7 al 19-7 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---------------------|--|---|---|--|--|--|-----------------|
| NATACIÓN | | 19h Mar (delante Feeling)... 4x9' (1ª y 4ª suaves / 2ª: 2' fuertes - 7' medio / 3ª: 7' medio - 2' fuertes) entre series recuperar 1' en la playa. TOTAL: 40min | | | Los que puedan Piscina... 600 (75cr / 25 espalda / 75cr / 35 braza) + 4x300cr (1ª y 4ª sin material / 2ª con manoplas / 3ª con manoplas y pull) desc=30" + 200 (25 fuertes / 75 suaves). TOTAL: 2000m Sino mar... 10' calentar + 16' (1' fuerte / 1'30" suaves) + 4' suaves. TOTAL: 30min | | Descanso |
| CICLISMO | | | | 19.45h Circuito de Ciclismo... 10' calentar libre + 15' progresivo cada 5' (desde suave hasta ritmo medio) + 5' suaves + 30' (1' fuertes / 4' suaves). TOTAL: 60min | | | Descanso |
| CARRERA | 20h Pistas de Atletismo... Jóvenes: 15' calentar + 2x8' (1ª: 4' fuertes - 4' medio / 2ª: 3' fuertes - 5' medio) recuperar 4' entre series + 6' suaves. TOTAL: 45min Adultos: 15' calentar + 2x12' (1ª: 6' fuertes - 6' medio / 2ª: 4' fuertes - 8' medio) recuperar 6' entre series + 6' suaves. TOTAL: 57min | 6.15AM (delante Feeling)... 9' calentar + 18' por la arena blanda (1' progresivo / 1' caminando / 45" medio / 1'15" caminando / 30" fuertes / 1'30" caminando) + 18' por asfalto (1' progresivo / 2' suaves / 1' fuerte / 5' suaves). TOTAL: 45min | 20h Pistas de Atletismo... Jóvenes: 14' (5' carrera suave / 1' progresivo / 1' caminando) + 2x30" en cada ejercicio del Circuito recuperar 30" entre series + 8x200m (ritmo tabla o fuerte) recuperar 1'30" entre series + 5' suaves. Adultos: 14' (5' carrera suave / 1' progresivo / 1' caminando) + 2x30" en cada ejercicio del Circuito recuperar 30" entre series + 6x400m (ritmo tabla o fuerte) recuperar 2' entre series + 5' suaves. TOTAL: 45-55min | | | | Descanso |
| OTROS | Opcional... 30' de natación suave cambiando estilos o 60' de bici suave. TOTAL: Nat: 30min o Bici: 60min | | | | | Bici + Carrera... Bici: entre 1h y 3h por terreno variado + Car: entre 15' y 30' al bajar de la bici, haciendo que el ritmo progresivo cada 5' (de suave a medio),. TOTAL: Bici: 60-90min / Car: 15-30min | Descanso |

| CIRCUITO | | | | |
|--|--|--|--|--|
| ABDOMINALES | LUMBARES | LUNGE | CARRERA LATERAL | SKIPPING |
|  |  |  |  |  |