

FECHA: 20-7 al 26-7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		<b>19h Mar (delante Feeling)...</b> 10' calentarse + 30' (30" carrera arena + 5'30" nadando ritmo medio-alto) + 5' suaves. TOTAL: 45min			<b>Los que puedan Piscina...</b> 400 (100cr / 100cr con pull resp cada 3) + 3x400cr (1ª sin material / 2ª con manoplas / 3ª con manoplas y pull) desc=30" + 8x25cr fuertes desc=15" + 200 suaves. TOTAL: 2000m <b>Sino mar...</b> 10' calentarse + 3x6' (2' fuertes / 1' suave / 1' fuerte / 2' suaves) entre series recuperar 2' + 6' suaves. TOTAL: 40min		
<b>CICLISMO</b>	<b>Opcional...</b> Entre 1h y 1h30' suaves. TOTAL: 60-90min			<b>19.45h Circuito de Ciclismo...</b> 15' calentarse con agilidad + 8x3' CARGA LENTA (Plato grande y piñón pequeño) recuperar 2' con agilidad + 5' suaves. TOTAL: 60min		Entre 1h (Jóvenes e Iniciación) hasta 4h (Adultos Media-Larga Distancia). TOTAL: 60-240min	
<b>CARRERA</b>	<b>20h Pistas de Atletismo...</b> <b>Jóvenes:</b> 15' calentarse + 2x1km' (1ª: test / 2ª: lo mejor que quieran o puedan) recuperar 3' entre series + 10' suaves. TOTAL: 45min aprox <b>Adultos:</b> 15' calentarse + 2x2km (1ª: test / 2ª: lo mejor que quieran o puedan) recuperar 5' entre series o 1x5km (lo mejor que puedan) + 10' suaves. TOTAL: 60min aprox	<b>6.15AM (delante Feeling)...</b> 10' calentarse asfalto + 10' carrera arena dura suave + 5' asfalto suave + 5' arena dura suave + 5' asfalto ritmo medio + 10' asfalto suave. TOTAL: 45min	<b>20h Pistas de Atletismo...</b> <b>Jóvenes:</b> 15' calentarse + 20' corriendo (1' fuerte / 1' suave) + 15' suaves. TOTAL: 50min <b>Adultos:</b> 15' calentarse + 30' corriendo (1' fuerte / 1' suave) + 15' suaves. TOTAL: 60min <b>Nota,</b> adecuar la velocidad al entreno que cada uno tenga y a la duración total del entreno.				
<b>OTROS</b>				<b>Los que puedan...</b> Circuito: 2x20" en cada ejercicio desc=20" TOTAL: Circuito			<b>Carrera + Natación:</b> Car: 30' suaves + Nat; 30' suaves. TOTAL: Car: 30min / NatN 30min

**CIRCUITO**

FLEXIONES DE BRAZOS	ABDOMINALES	SENTADILLAS	SKIPPING	TALONES AL CULO
				