

TRANSTRIATLON

| FECHA: 27-7 al 2-8 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|--------------------|---|---|---|---|-----------------|--|---------|
| NATACIÓN | <i>Los que puedan...</i> Entre 20' y 40' nado continuo suave en el mar. TOTAL: 20-40min | 19h Mar (delante Feeling)... 10' calentar + 3x8' (30" carrera arena dura / 3' nado continuo ritmo medio-alto / 3' nado continuo ritmo suave / 30" carrera arena blanda fuerte) recuperar 2' entre series + 5' suaves. TOTAL: 45min | <i>Los que puedan...</i> 500 calentar variado + Hacer 4 bloques de (10x25cr ritmo medio desc=10") entre bloques recuperar 1' + 400cr con aletas ritmo medio + 100 suaves. TOTAL: 2000m | | <i>Descanso</i> | | |
| CICLISMO | | | | 19.45h Circuito de Ciclismo... 10' calentar + 40' (2' ritmo medio / 2' ritmo suave) + 10' suaves. TOTAL: 60min | <i>Descanso</i> | Jóvenes: Entre 1h-1h30' con 15'-20' a ritmo medio-alto, el resto del entreno suave. TOTAL: 60-90min Adultos: Entre 1h30'-5h dependiendo del nivel individual y del objetivo que estén preparando. TOTAL: 90-300min | |
| CARRERA | 20h Pistas de Atletismo... Jóvenes: 10' calentar + Series a ritmo de tabla: 1x200m desc=1' + 1x300m desc=1'30" + 1x400m desc=2' + 1x300m desc=1'30" + 1x200m desc=1' + 10' suaves. TOTAL: 45min aprox Adultos: 10' calentar + Series a ritmo de tabla: 5x200m desc=1' + 3x300m desc=1'30" + 2x400m desc=2' + 1x500m + 10' suaves. TOTAL: 60min aprox | 6.15AM (delante Feeling)... 15' calentar + 20' (1' carrera en subida fuerte / 3' bajando suave) + 10' suaves. TOTAL: 45min | 20h Pistas de Atletismo... Jóvenes: 15' calentar + 3km progresivo cada 500m (desde suave hasta terminar a ritmo test) + 10' suaves. TOTAL: 45min aprox Adultos: 15' calentar + 6km progresivo cada 1km (desde suave hasta terminar a ritmo de test) + 10' suaves. TOTAL: 60min aprox | | <i>Descanso</i> | | |
| OTROS | | | | <i>Los que puedan...</i> Circuito: 2x20" en cada ejercicio desc=20" TOTAL: Circuito | <i>Descanso</i> | Natación + Carrera... Jóvenes: Nat: entre 10'-15' en el mar (los últimos 5' fuertes) + Car: 15' (5' ritmo medio / 5' fuertes / 5' suaves). TOTAL: Nat: 10-15min / Car: 15min Adultos: Nat: entre 15'-20' en el mar (los últimos 5' fuertes) + Car: 30' (10' ritmo medio / 5' fuertes / 15' suaves). TOTAL: Nat: 15-20min / Car: 30min | |

| CIRCUITO | | | | |
|---|---|--|---|---|
| FLEXIONES DE BRAZOS | ABDOMINALES | SENTADILLAS | SKIPPING | TALONES AL CULO |
|  |  |  |  |  |