

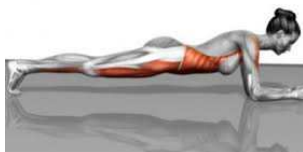
**TRANSTRIATLON** 

FECHA: 3-8 al 9-8	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		10' calentar + 3x7' ritmo medio recuperar 3' nadando suave entre series + 10' suaves. TOTAL: 50min		<i>Descanso</i>	10' calentar + 4' ritmo medio + 2' suaves + 3' ritmo fuerte + 3' suaves + 2' ritmo medio + 4' suaves + 1' ritmo fuerte + 5' suaves. TOTAL: 34min		<i>Descanso</i>
<b>CICLISMO</b>	<i>Jóvenes...</i> 1h-1h30' suaves en bici de Carretera o Btt. <i>Adultos...</i> 1h30'-2h30' suaves en bici de Carretera o Btt. TOTAL: 60-150min			<i>Descanso</i>			<i>Descanso</i>
<b>CARRERA</b>			<i>Jóvenes...</i> 15' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 5x400m ritmo tabla desc=2' + 10' suaves. <i>Adultos...</i> 15' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 8x400m ritmo tabla desc=2' + 10' suaves. TOTAL: 50-60min aprox	<i>Descanso</i>			<i>Descanso</i>
<b>OTROS</b>	Circuito (Abdominales y Lumbares). TOTAL: Circuito			<i>Descanso</i>		<i>Bici + Carrera...</i> <i>Jóvenes:</i> Bici: 45' (20' suaves / 15' ritmo medio / 10' fuertes) + Car: 15' (5' suaves / 5' ritmo medio / 5' fuertes). <i>Adultos:</i> Bici: 1h-1h30' (30' suaves / 60' alternando 1' fuerte - 4' suaves) + Car: 25' (5' suaves / 5' ritmo medio / 5' fuertes / 5' suaves). TOTAL: Bici: 45-90min / Car: 15-25min	<i>Descanso</i>

FECHA: 10-8 al 16-8	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>			<i>Jóvenes:</i> Entre 20' y 30' nado continuo suave. <i>Adultos:</i> Entre 30' y 60' nado continuo suave. TOTAL: 30-60min				<i>Descanso</i>
<b>CICLISMO</b>		<i>Jóvenes:</i> 15' calentar + 20' (2' fuertes / 2' suaves) + 25' suaves. <i>Adultos:</i> 30' calentar + 10x2' fuertes, recuperar 4' + 30' suaves. TOTAL: 60-120min		<i>Jóvenes:</i> 1h15' (incluir 1 subida de 2-3km). <i>Adultos:</i> 2h30' (incluir 1 subida de 8km). TOTAL: 75-150min			<i>Descanso</i>
<b>CARRERA</b>					<i>Jóvenes...</i> 15' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 6x300m ritmo tabla desc=1'30" + 10' suaves. <i>Adultos...</i> 15' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 10x300m ritmo tabla desc=2' + 10' suaves. TOTAL: 50-60min aprox		<i>Descanso</i>
<b>OTROS</b>	<i>Carrera + Natación...</i> Car: 25' (10' suaves / 5' ritmo medio / 7' suaves + 3' ritmo medio) + Nat: 20' (5' ritmo medio / 5' suaves). TOTAL: Car: 25min / Nat: 20min		Circuito (Abdominales y Lumbares). TOTAL: Circuito			<i>Bici + Natación...</i> <i>Jóvenes:</i> Bici:1h-1h30' suaves en bici de Carretera o Btt + Nat: 15' suaves (después de la bici). <i>Adultos...</i> 1h30'-2h30' suaves en bici de Carretera o Btt + Nat: 30' suaves (después de la bici). TOTAL: Bici: 90-150min / Nat: 15-30min	<i>Descanso</i>

**CIRCUITO**

**ABDOMINALES (4x1' desc=30")**



**LUMBARES (4x20rep desc=30")**

