

TRANSTRITLON

FECHA: 17-8 al 23-8	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	19h (Playa Daurada)... 10' calentar + 5x2' fuertes (entrando desde la Playa) recuperar 4' saliendo y en la playa + 5' suaves. TOTAL: 45min		Los que puedan... 300 variados calentar + 300 con aletas (25 pies de espalda / 25 espalda / 50cr) + 6x100cr con manoplas y pull (75 suaves / 25 fuertes) desc=15" + 200 variados suave + 200 con aletas (50 pies de crol / 50cr) + 8x50cr (25 fuertes / 25 suaves) desc=15" + 100 suaves. TOTAL: 2100m				Descanso
CICLISMO		Los que puedan... Jóvenes: 15' calentar + 2x15' (2' suaves / 1' fuerte) entre series 5' suaves + 10' suaves. Adultos: 30' calentar + 10' (40" suaves / 20" fuertes) + 2x5' ritmo medio desc=5' + 10' (40" suaves / 20" fuertes) + 20' suaves. TOTAL: 90min		19.45h Circuito Ciclismo... 1h (13' suaves / 2' fuertes / 9' suaves / 1' fuerte / 7' suaves / 3' fuertes / 8' suaves / 2' fuertes / 9' suaves / 1' fuerte / 5' suaves). TOTAL: 60min		Salida larga... Jóvenes: Entre 1h y 2h. Adultos: Entre 2h y 4h. TOTAL: 60-240min	Descanso
CARRERA	20h (delante del Feeling)... 15' calentar + 20' (200m progresivos / 200m suaves / 200m fuertes / 400m suaves) + 10' suaves. TOTAL: 45min	6.15AM (delante del Feeling)... 15' calentar + 20' (circuito por arena dura / blanda / tierra / asfalto) a ritmo fácil + 10' suaves. TOTAL: 45min	20.15h Pistas de Atletismo... Jóvenes: 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 5x400m (ritmo de tabla) desc=2' + 10' suaves. Adultos: 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 5x800m (ritmo de tabla) desc=3' + 10' suaves. TOTAL: 50-60min aprox				Descanso
OTROS				Los que puedan... Circuito: 3x30" desc=30". TOTAL: Circuito	Carrera + Natación... Car: 30' (15' suaves / 10' ritmo medio / 5' fuertes) + Nat: 30' (5' ritmo medio / 7'30" suaves / 2'30" ritmo medio / 9' suaves / 1' fuerte / 5' suaves). TOTAL: Car: 30min / Nat: 30min Los que tengan menos resistencia, pueden hacer 15' de carrera y 15' de nadar a un ritmo suave.		Descanso

LUNGE	ABDOMINALES	CIRCUITO LUMBARES	SKIPPING	TALONES AL CULO
				