

**TRANSTRIATLON** 

FECHA: 24-8 al 30-8	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>	<b>19h (Playa Daurada)...</b> 10' calentar + 2x5' (1' fuerte / 4' medio) recuperar 10' saliendo y en la playa + 5' suaves. TOTAL: 45min		<b>Los que puedan...</b> 200cr + 200cr con pull + 200cr con tubo + 200cr con manoplas + 200cr con aletas + 5x150 (100 pies de crol con aletas fuerte + 50cr fuertes) desc=30" + 250 suaves. TOTAL: 2000m		<b>Descanso</b>		<b>Jóvenes...</b> Entre 1000m - 1500m nado suave (piscina o mar). <b>Adultos...</b> Entre 2000m - 3000m nado suave (piscina o mar). TOTAL: 1000-3000m
<b>CICLISMO</b>		<b>Los que puedan...</b> <b>Jóvenes:</b> 1h15' suaves. <b>Adultos:</b> 2h suaves. TOTAL: 75-120min		<b>19.45h Circuito Ciclismo...</b> 15' calentar + 36' (1' fuerte / 1' suave / 2' fuertes / 2' suaves / 3' fuertes / 3' suaves) + 3' suaves + 6' suaves. TOTAL: 60min	<b>Descanso</b>		
<b>CARRERA</b>	<b>20h (delante del Feeling)...</b> 15' calentar + 20' (circuito por asfalto / tierra) a ritmo fácil + 15' suaves. TOTAL: 50min	<b>6.15AM (delante del Feeling)...</b> 10' calentar + 2x200m prog desc=30" + 15x200m (ritmo tabla) desc=1' entre series + 10' suaves. TOTAL: 45min	<b>20.15h Pistas de Atletismo...</b> <b>Jóvenes:</b> 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 4x500m (ritmo de tabla) desc=3' + 10' suaves. <b>Adultos:</b> 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 8x500m (ritmo de tabla) desc=3' + 10' suaves. TOTAL: 50-60min aprox		<b>Descanso</b>		
<b>OTROS</b>				<b>Los que puedan...</b> Circuito: 3x30" desc=30". TOTAL: Circuito	<b>Descanso</b>	<b>Bici + Carrera...</b> <b>Jóvenes:</b> Bici: 20km o 50' (10km o 25' suaves / 10km o 25' ritmo medio) + Car: 3km (1km al 80% / 1km al 75% / 1km al 70%). <b>Adultos:</b> Bici: 40km o 1h40' (20km o 50' suaves / 20km o 50' ritmo medio) + Car: 6km (2km al 90% / 2km al 85% / 1km al 80%). TOTAL: Bici: 50-100min / Car: 3-6km	

LUNGE	ABDOMINALES	CIRCUITO LUMBARES	SKIPPING	TALONES AL CULO
				