

## TRANSTRITLON

| FECHA: 31-8 al 6-9 | LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES | VIERNES  | SÁBADO          | DOMINGO  |
|--------------------|--|--|--|--------|--|-----------------|--|
| <b>NATACIÓN</b>    | <b>19h (Playa Daurada)...</b><br>15' calentar + 4x3' (1' entrar fuerte / 2' salir suave) + 4x2'30" (1'30" entrar suave / 1' salir fuerte) + 5' suaves.<br>TOTAL: 42min |  | <b>Los que puedan...</b><br>500 (100cr / 50 pies de crol / 100 libras) + 4x50 pies de crol con aletas fuerte desc=15" + 200cr ritmo medio desc=1' + 3x50 pies de crol con aletas fuerte desc=15" + 150cr ritmo medio desc=1' + 2x50 pies de crol con aletas fuerte desc=15" + 100cr ritmo medio desc=1' + 1x50 pies de crol con aletas fuerte desc=15" + 50cr ritmo medio desc=1' + 300cr con manoplas y pull suave resp cada 3 brazadas + 200 suaves.<br>TOTAL: 2000m |        | <b>Descanso</b>  |                 |  |
| <b>CICLISMO</b>    |  | <b>Los que puedan...</b><br><b>Jóvenes:</b><br>1h suaves.<br><b>Adultos:</b><br>1h30' suaves.<br>TOTAL: 60-90min   | <b>19.45h Circuito Ciclismo...</b><br>15' calentar + 3 bloques de (1' fuerte / 2' suaves / 2' ritmo medio / 2' suaves / 30" fuertes / 2'30" suaves) + 15' suaves.<br>TOTAL: 60min  |        | <b>Descanso</b>  |                 |  |
| <b>CARRERA</b>     | <b>20h (delante del Feeling)...</b><br>15' calentar + 20' (200m progresivos / 400m suaves / 200m fuertes / 400m suaves + 10' suaves.<br>TOTAL: 45min                   | <b>6.15AM (delante del Feeling)...</b><br>Hacer 3 bloques de (10' carrera suave + 2x200m progresivos desc=30").<br>1er y 2do bloque 10' al 65%; 3er bloque al 70%.<br>TOTAL: 45min aprox | <b>20h Pistas de Atletismo...</b><br>10' calentar + 10x50m (1 progresiva / 1 fuerte / 1 regresiva / 1 fuerte) recuperar 150m al trote suave + 10' (al 95% del test de 5km o al 90% del test de 2km o al 85% del test de 1km) + 10' suaves.<br>TOTAL: 45min aprox   |        | <b>Descanso</b>  |                 |  |
| <b>OTROS</b>       |  |  |  |        | <b>Los que puedan...</b><br>Circuito: 3x30" desc=30".<br>TOTAL: Circuito | <b>Descanso</b> | <b>Bici + Carrera...</b><br><b>Jóvenes:</b><br>3x(Bici: 2,5km suaves - 2,5km fuertes + Car: 500m suaves - 500m a ritmo del test de 1km).<br><b>Adultos:</b><br>3x(Bici: 5km suaves - 5km fuertes + Car: 1km suave - 1km a ritmo del test de 2km o 5km).<br>TOTAL: Bici: 15-30km / Car: 3-6km |

| <b>CIRCUITO</b>  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
| <b>SENTADILLA ESTÁTICA</b>   | <b>TALONES AL CULO</b>   | <b>GEMELOS</b>  | <b>LUMBARES + GLUTEOS</b>  | <b>ABDOMINALES</b>   |
|  |  |  |  |  |