


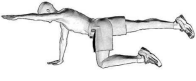



FECHA: 7-9 al 13-9	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO		
NATACIÓN	19h Playa Daurada... 20' suaves desc=1' + 10' ritmo medio desc=2' + 5' ritmo fuerte + 5' suaves. TOTAL: 43min		Los que puedan... 200 (50cr / 50 espalda o braza) + 200 con manoplas (25cr BD / 25cr BI / 25 punto muerto de crol / 25cr normal) + 200 con aletas (50 pies de crol / 50cr resp cada 4) + 2x100cr (75 suaves / 25 fuertes) desc=15" + 4x75cr (50 suaves / 25 fuertes) desc=15" + 8x50cr (25 suaves / 25 fuertes) desc=15" + 20x25cr (al mismo ritmo que las anteriores series de 25m fuertes) desc=15" + 100 suaves. TOTAL: 2100m			Por la mañana... Natación (Mar): Adultos... 10' calentar + 4x5' ritmo medio recuperar 2'30" entre series nadando suave + 10' suaves. Jóvenes... 10' calentar + 2x5' ritmo medio recuperar 2'30" entre series nadando suave + 10' suaves. TOTAL: 35min	Descanso		
CICLISMO		Los que puedan... Jóvenes: 1h (20' suaves / 10' ritmo medio / 15' suaves / 5' ritmo fuerte / 10' suaves). Adultos: 1h30' (30' suaves / 30' alternando 1'30" ritmo medio - 1'30" suaves / 30' alternando 30" fuertes / 4'30" suaves) TOTAL: 60-90min		19.45h Circuito Ciclismo... 10' calentar + 3 bloques de 12' (2' suaves / 1' fuerte) entre bloques recuperar 3' suaves + 5' suaves. TOTAL: 60min	Salida larga... Jóvenes: Entre 1h-1h30' suaves. Adultos: Entre 1h30'-3h suaves. TOTAL: 60-180min		Descanso		
CARRERA	20h delante del Feeling... Hacer 4 bloques de (8' carrera + 200m progresivos desc=30") + 5' suaves. 1era y 2da serie de 8' al 65% / 3era y 4ta serie de 8' al 70% TOTAL: 45min	6.30AM Pistas de Atletismo... 15' calentar + 24' (1' progresivo / 1' suave / 1' ritmo medio / 1' suave / 1' fuerte / 1' suave) + 6' suaves. TOTAL: 45min aprox	20h Pistas de Atletismo... Jóvenes: 10' calentar + 4x100m progresivas desc=30" + Hacer 2 bloques de (5x200m ritmo tabla desc=1' + 1km al 95% del test de 1k desc=2') + 5' suaves. TOTAL: 50min aprox Adultos: 10' calentar + 4x100m progresivas desc=30" + 3x200m (ritmo tabla) desc=1' + 1,4km (al 95% del test de 5k o 90% del test de 2k) desc=2' + 4x200m (ritmo tabla) desc=1' + 1,2km (al 95% del test de 5k o 90% del test de 2k) desc=2' + 5x200m (ritmo tabla) desc=1' + 1km (al 95% del test de 5k o 90% del test de 2k) desc=2' + 5' suaves. TOTAL: 60min aprox			Por la tarde... Carrera Continua: Jóvenes: Entre 20' y 45' suaves + 4x100m progresivas desc=30". Adultos: Entre 45' y 75' suaves + 4x100m progresivas desc=30". TOTAL: 20-75min	Descanso		
OTROS				Los que puedan... Circuito: 3x30" desc=30". TOTAL: Circuito			Descanso		
CIRCUITO									
SENTADILLA ESTÁTICA		TALONES AL CULO		GEMELOS		ABDOMINALES			
						 Starting Position  Pushup Position		