

## TRANSTRITLON

FECHA: 14-9 al 20-9	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<b>NATACIÓN</b>		<b>20.15h Piscina...</b> 250 (75cr / 50 espalda o braza) + 250 con manoplas (25cr BD / 25cr BI / 75cr) + 250 con aletas (25 pies de espalda / 25 espalda suave / 25cr progresivo) + 300cr ritmo medio desc=1' + 200cr ritmo medio desc=45" + 100cr ritmo medio desc=30" + 100cr con tubo suave desc=30" + 200cr con aletas y tubo suave desc=45" + 300cr con aletas fuerte desc=1' + 100 suaves. TOTAL: 2000m <span style="background-color: #90EE90;">Traer mascarilla</span>			<b>Los que puedan...</b> 200cr + 8x25 pies de crol con aletas desc=5" + 200cr + 8x25cr fuertes con aletas desc=15" + 200 con aletas (25 pies de espalda / 25 espalda) + 8x100cr ritmo medio desc=15" + 200 suaves. TOTAL: 2000m		<i>Descanso</i>	
<b>CICLISMO</b>				<b>19.45h Circuito...</b> 15' calentar + 42' (1' fuerte / 2' medio / 3' suaves) + 3' suaves. TOTAL: 60min <span style="background-color: #90EE90;">Traer mascarilla</span>		<b>Jóvenes...</b> Entre 1h y 2h, si pueden hacer un circuito con algunas subidas de pié. <b>Adultos...</b> Entre 2 y 4h, si pueden con 3 puertos de 2km fuertes (alternando sentados y de pié), recuperar la bajada. TOTAL: 60-240min	<i>Descanso</i>	
<b>CARRERA</b>	<b>20h Pistas de Atletismo...</b> <b>Jóvenes:</b> 15' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 6x300m (ritmo tabla) desc=1'30" + 10' suaves. <b>Adultos:</b> 15' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 10x300m (ritmo tabla) desc=1'30" + 10' suaves. TOTAL: 50-60min aprox <span style="background-color: #90EE90;">Traer mascarilla</span>	<b>6.30 AM Pistas de Atletismo...</b> 10' calentar + 1' caminar + 12' (65% del test de 1km / 70% del test de 2km / 75% del test de 5km) + 1' caminar + 12' (65% del test de 1km / 70% del test de 2km / 75% del test de 5km) + 1' caminar + 10' calentar. TOTAL: 46min <span style="background-color: #90EE90;">Traer mascarilla</span>	<b>20h Pistas de Atletismo...</b> <b>Jóvenes:</b> 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 5x800m (ritmo test) desc=2' + 10' suaves. <b>Adultos:</b> 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 5x1200m (90-95% del test de 5km o 80-85% del test de 2km) desc=3' + 10' suaves. TOTAL: 60-70min aprox <span style="background-color: #90EE90;">Traer mascarilla</span>				<i>Descanso</i>	
<b>OTROS</b>					<b>Circuito + Carrera...</b> Circuito (3x30" desc=30") + Car: Entre 20' - 50' carrera continua (65-70%) + 4x100m progresivas desc=30". TOTAL: Circuito / Car: 20-50min		<i>Descanso</i>	
<b>SENTADILLA ESTÁTICA</b>		<b>TALONES AL CULO</b>		<b>CIRCUITO GEMELOS</b>		<b>LUMBARES + GLUTEOS</b>		<b>ABDOMINALES</b>
								