

# TRANSTRIATLON

FECHA: 21-9 al 27-9	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		<b>20.15h Piscina...</b> 300 (50cr / 25 braza) + 300 con aletas (25 pies de crol sin tabla / 25cr / 25cr BD / 25cr BI / 50cr) + 300cr con manoplas (75 suaves / 25 fuertes) + 2x150cr con aletas (100 suaves / 50 fuertes) desc=30" + 3x100cr con aletas y manoplas (25 suaves / 75 fuertes) desc=20" + 6x50cr fuertes desc=15" + 200 suaves. TOTAL: 2000m <b>Traer mascarilla</b>			<b>Los que puedan...</b> 600 (100cr / 50 pies de crol) + 300 con aletas (25cr fuertes / 50 espalda suave) + 150 (50 espalda / 50 braza / 50cr) + 6x150cr ritmo medio desc=20" + 50 suaves. TOTAL: 2000m		
<b>CICLISMO</b>				<b>19.45h Circuito...</b> 15' calentar + 40' (2' plato grande y piñón pequeño fuerte <b>NO IR A RUEDA</b> / 2' con agilidad suave / 2' ritmo medio en grupo con relevos rotativos / 2' suaves) + 5' suaves TOTAL: 60min <b>Traer mascarilla</b>			<b>Los que puedan...</b> <b>Jóvenes:</b> 1h suave en Carretera o Btt o 30' si lo hacen en rodillo. <b>Adultos:</b> 2h-3h suaves si lo hacen en Carretera o 2h si lo hacen en Btt o 1h si lo hacen en rodillo. TOTAL: 30-180min Los que estén muy cansados, descansar totalmente.
<b>CARRERA</b>	<b>20h Pistas de Atletismo...</b> <b>Jóvenes:</b> 2x12' carrera continua suaves entre series caminar 1' + 4x100m progresivas desc=30". <b>Adultos:</b> 4x12' carrera continua suaves entre series caminar 1' + 4x100m progresivas desc=30". TOTAL: 30-60min aprox <b>Traer mascarilla</b>	<b>6.30 AM Pistas de Atletismo...</b> 10' calentar + 5' (45" caminando / 15" progresivos) + 20' (200m ritmo test / 200m suaves) + 10' suaves. TOTAL: 45min <b>Traer mascarilla</b>	<b>20h Pistas de Atletismo...</b> <b>Jóvenes:</b> 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 4x1km (95%) desc=2' + 10' suaves. <b>Adultos:</b> 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 3x2km (85-90% del test de 5km o 75-80% del test de 2km) desc=3' + 10' suaves. TOTAL: 60-70min aprox <b>Traer mascarilla</b>				
<b>OTROS</b>					<b>Circuito + Bici...</b> Circuito (3 series en cada ejercicio) + Bici: 45' de Rodillo o bici estática o 60' si es en carretera o Btt. TOTAL: Circuito / Bici: 45-60min	<b>Bici + Carrera...</b> <b>Jóvenes:</b> Bici: 30-60' (10' suaves / 5' ritmo medio) + TRANSICIÓN RÁPIDA + Car: 12' progresivos cada 4' (4' suaves / 4' medio / 4' fuertes) + 3' suaves. <b>Adultos:</b> Bici: 1h-1h30' (10' suaves / 5' ritmo medio) + TRANSICIÓN RÁPIDA + Car: 24' progresivos cada 8' (8' suaves / 8' medio / 8' fuertes) + 6' suaves. TOTAL: Bici: 30-90min / Car: 15-30min	

## CIRCUITO

<b>SENTADILLA ESTÁTICA: 30" desc=30"</b>	<b>TALONES AL CULO (TUMBADOS): 20rep desc=30"</b>	<b>GEMELOS: 20rep desc=30"</b>	<b>LUMBARES + GLUTEOS: 20rep desc=30"</b>	<b>ABDOMINALES: 1' desc=30"</b>
				