

TRANSTRIATLON

FECHA: 28-9 al 4-10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.15h Piscina... 200cr + 300cr con manoplas + 400cr con aletas + 8x50cr fuertes desc=30" + 4x75cr con aletas ritmo medio desc=20" + 2x100cr con tubo y aletas ritmo medio desc=10" + 4x25cr fuertes cada 1' + 100 suaves. TOTAL: 2000m Traer mascarilla			Los que puedan... 9x150 (1ª - 4ª - 7ª: crol sin material / 2ª - 5ª - 8ª: crol con aletas / 3ª - 6ª - 9ª crol con manoplas) desc=20" + 6x25cr fuertes con aletas desc=30" + 4x75 pies de crol con aletas desc=15" + 200 suaves y libres. TOTAL: 2000m		Descanso
CICLISMO			Los que puedan... 1h de bici (carretera o Btt suave) o 45' en rodillo o bici estática suave. TOTAL: 45-60min	19.45h Circuito... 15' calentador + 45' (100m Sprint / 400m regresivos / 1000m suaves). TOTAL: 60min Traer mascarilla		Jóvenes... 15' calentador + 30' (1'30" ritmo medio / 1'30" suaves) + 5' fuertes + 10' suaves. Adultos... 30' suaves + 45' (5' suaves / 4' fuertes) + 60' (4' suaves / 2' fuertes) + suave hasta completar las 3h. TOTAL: 180min	Descanso
CARRERA	20h Pistas de Atletismo... Jóvenes: 10' calentador + 2x100m progresivas desc=30" + 3x250m progresivos, recuperar 150m al trote suave + 2x500m ritmo test desc=3' + 3x300m progresivos, recuperar 100m al trote suave + 10' suaves. Adultos: 10' calentador + 2x100m progresivas desc=30" + 3x250m progresivos, recuperar 150m al trote suave + 2x500m ritmo test desc=3' + 3x300m progresivos, recuperar 100m al trote suave + 2x500m ritmo test desc=3' + 10' suaves. TOTAL: 45-60min aprox Traer mascarilla	6.30AM Pistas... 15' calentador + 15' ritmo fácil cambiando de terreno (subida, bajada, llano) + 15' suaves. TOTAL: 45min Traer mascarilla	20h Pistas de Atletismo... Jóvenes: 10' calentador + 2x(15" skipping estático + 15" carrera progresiva) desc=30" + 2x(15" talones al culo estático + 15" carrera progresiva) desc=30" + 4x100m progresivas desc=30" + 2x200m ritmo tabla desc=1' + 2x400m ritmo tabla desc=2' + 2x200m ritmo tabla desc=1' + 4x100m regresivas desc=30" + 10' suaves. Adultos: 10' calentador + 2x(15" skipping estático + 15" carrera progresiva) desc=30" + 2x(15" talones al culo estático + 15" carrera progresiva) desc=30" + 4x100m progresivas desc=30" + 2x200m ritmo tabla desc=1' + 2x400m ritmo tabla desc=2' + 2x200m ritmo tabla desc=1' + 4x100m regresivas desc=30" + 2km carrera continua (85-90% del test de 5k o 80-85% del test de 2k) + 10' suaves. TOTAL: 45-60min aprox Traer mascarilla				Descanso
OTROS	Los que puedan... Circuito TOTAL: Circuito						Descanso

CIRCUITO

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