

FECHA: 2-11 al 8-11	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>							
<b>CICLISMO</b>		<p><b>Jóvenes...</b> 10' calentar + 20' (2' fuertes / 3' suaves) + 10' suaves.</p> <p><b>Adultos...</b> 10' calentar + 20' (2' fuertes / 3' suaves) + 10' suaves + 20' (1' fuertes / 4' suaves) + 10' suaves. TOTAL: 40-70min</p>		<p><b>Jóvenes...</b> 15' suaves + 12' ritmo medio + 12' suaves + 9' ritmo medio + 9' suaves.</p> <p><b>Adultos...</b> 15' suaves + 12' ritmo medio + 12' suaves + 9' ritmo medio + 9' suaves + 6' ritmo medio + 6' suaves + 3' ritmo medio + 18' suaves. TOTAL: 57-90min</p>			<p><b>Jóvenes...</b> 1h30' con Btt o Bici en Paseo o Carretera con agilidad y suave. Si han pedaleado la semana anterior, incluir alguna subida corta sentados.</p> <p><b>Adultos...</b> 2h30' con Btt o Bici en Paseo o Carretera con agilidad y suave. Si han pedaleado la semana anterior, incluir alguna subida corta sentados. TOTAL: 90-150min</p>
<b>CARRERA</b>	<p><b>Jóvenes...</b> 3x10' (al 70% del test de 1km o al 75% del test de 2km) desc=2' entre series.</p> <p><b>Adultos...</b> 5x10' (al 75% del test de 2km o al 80% del test de 5km) desc=2'. TOTAL: 36-60min</p>		<p><b>Jóvenes...</b> 10' calentar + 3' subiendo fuerte, recuperar 5' bajando + 2' subiendo fuerte, recuperar 4' bajando + 1' subiendo fuerte, recuperar 3' bajando + 7' suaves.</p> <p><b>Adultos...</b> 10' calentar + 3' subiendo fuerte, recuperar 5' bajando + 2' subiendo fuerte, recuperar 4' bajando + 1' subiendo fuerte, recuperar 3' bajando + 3' subiendo fuerte, recuperar 5' bajando + 2' subiendo fuerte, recuperar 4' bajando + 1' subiendo fuerte, recuperar 3' bajando + 7' suaves. TOTAL: 35-51min</p>			<p><b>Jóvenes:</b> 1h alternando (5' caminar / 5' correr suave).</p> <p><b>Adultos:</b> Entre 1h30' y 2h alternando (5' caminar / 5' correr suave). TOTAL: 60-120min</p>	
<b>OTROS</b>						<p><b>Circuito + Bici o Carrera...</b> Cir: seguir pautas en cada ejercicio + Bici o Carrera suave (30'-40'). TOTAL: Circuito / Bici o Car: 30min</p>	

**CIRCUITO**

<b>SENTADILLAS: 3x10rep desc=30"</b>	<b>GEMELOS: 3x10rep desc=30"</b>	<b>FLEXIONES DE BRAZOS: 3x10rep desc=30"</b>	<b>TRICEPS: 3x10rep desc=30"</b>	<b>LUNGE: 3x10rep desc=30"</b>
				
<b>HOMBROS: 3x10rep desc=30"</b>	<b>LUMBARES + GLUTEOS: 20rep desc=30"</b>	<b>ABDOMINALES: 3x1' desc=30"</b>	<b>ESCALADOR (3x20rep desc=30")</b>	<b>SKIPPING (3x20rep desc=30")</b>
				