

TRANSTRIATLON

FECHA: 5-10 al 11-10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.15h Piscina... 20x25cr desc=5" (9 suaves / 1 fuerte) desc=5" + 10x50cr con manoplas (9 suaves / 1 fuerte) desc=10" + 10x50cr con aletas (8 suaves / 2 fuertes) desc=10" + 20x25cr (1 fuerte / 1 medio / 3 suaves) desc=5" + Los que hayan terminado los 2000m antes de los 50', nadar variado hasta los 60'. TOTAL: 2000m Traer mascarilla			<i>Descanso</i>		Los que puedan... 4x150cr desc=15" + 4x100cr con manoplas desc=10" + 4x50cr con aletas desc=5" + 4x100 pies de crol con aletas desc=10" + 600 suaves cambiando estilos. TOTAL: 2200m
CICLISMO				19.45h Circuito... 60' (4' suaves / 4' ritmo medio / 4' fuertes). TOTAL: 60min Suave y Medio en grupo (RELEVOS ROTATIVOS) Fuertes en solitario (NO IR A RUEDA) Traer mascarilla	<i>Descanso</i>		Salida a ritmo suave por terreno variado... Jóvenes: Entre 45' y 1h30' Adultos: Entre 1h30' y 3h. TOTAL: 45-180min Nota: Los que están más habituados a salir en bici hacer dentro del entreno: 4x5km a ritmo medio en terreno variado, recuperar 2,5km entre series.
CARRERA	20h Pistas de Atletismo... Jóvenes: 10' calentar + 6' progresivos cada 2' (suave / medio / fuerte) + 4' suaves + 4' progresivos cada 2' (medio / fuerte) + 6' suaves + 2' fuertes + 5' suaves. Adultos: 10' calentar + 6' progresivos cada 2' (suave / medio / fuerte) + 4' suaves + 4' progresivos cada 2' (medio / fuerte) + 6' suaves + 2' fuertes + 8' suaves + 4' progresivos cada 2' (medio / fuerte) + 6' suaves + 6' progresivos cada 2' (suave / medio / fuerte) + 4' suaves. TOTAL: 37-60min Traer mascarilla	6.30AM Pistas... 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 1x1km fuerte desc=3' + 1x500m fuertes recuperar 2' + 1x250m fuertes recuperar 1' + 10' suaves. TOTAL: 45min Traer mascarilla	20h Pistas de Atletismo... Jóvenes: 10' calentar + 4x100m (20m carrera hacia detrás - 80m carrera delante progresiva) desc=30" + 4x800m (1ª y 4ª ritmo test de 1km / 2ª y 3ª al 85-90% del test de 1km) desc=3' + 10' suaves. Adultos: 10' calentar + 4x100m (20m carrera hacia detrás - 80m carrera delante progresiva) desc=30" + 4x1600m (1ª y 4ª ritmo test de 2km / 2ª y 3ª al 90-95% del test de 2km) desc=3' TOTAL: 50-70min aprox Traer mascarilla		<i>Descanso</i>	Carrera continua suave al 65% del test... Jóvenes: 5-6km Adultos: Entre 8-14km TOTAL: 5-14km	
OTROS	Los que puedan... Circuito. TOTAL: Circuito				<i>Descanso</i>		

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"
				