

FECHA: 12-10 al 18-10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.15h Piscina...Traer Mascarilla 200 calentamiento variado + 6x50cr ritmo medio desc=10" + 300cr con aletas suave + 4x50cr fuertes desc=30" + 200cr con manoplas + 6x50cr ritmo medio con manoplas desc=10" + 300cr con manoplas suave + 4x50cr con manoplas fuertes desc=30" + 100 suaves. TOTAL: 2100m		Los que puedan... 4x150 (50cr / 50 espalda / 50 braza) desc=15" + 6x100 con aletas (1 serie pies de crol / 1 serie crol resp cada 4) desc=15" + 2x300cr con manoplas y aletas desc=30" + 200 suaves. TOTAL: 2000m			Descanso
CICLISMO	Jóvenes: 20' calentamiento + 30' (1' fuerte / 2' suaves) + 10' suaves. Adultos: 30' calentamiento + 20' (8-10' subiendo fuerte / 10-12' bajando suave) + 20' en llano (4' suaves - 4' fuertes) + 50' regresivos cada 10' (desde ritmo medio-alto hasta ritmo suave). TOTAL: 60-120min			19.45h Circuito... Traer Mascarilla 60' (10' suaves / 5' ritmo medio) + 5' suaves. TOTAL: 65min		Salida continua... Jóvenes: Entre 1h30' y 2h suaves. Adultos: Entre 2h y 4h suaves. TOTAL: 90-240min	Descanso
CARRERA		6.30AM Pistas... Traer Mascarilla 10' calentamiento + 6x300m progresivos desc=1' + 6x200m ritmo tabla desc=1' + 10' suaves. TOTAL: 47min aprox	20h Pistas... Traer Mascarilla Jóvenes: 10' calentamiento + 4x100m progresivos desc=30" + 1200m fuertes desc=3' + 800m fuertes desc=3' + 400m fuertes desc=3' + 10' suaves. Adultos: 10' calentamiento + 4x100m progresivos desc=30" + 1200m fuertes desc=3' + 800m fuertes desc=3' + 400m fuertes desc=3' + 2400m ritmo medio + 10' suaves. TOTAL: 45- 60min aprox		Jóvenes: 10' calentamiento en llano + 12' (1' subir fuerte / 3' bajar y en llano suave) + 4' carrera ritmo medio + 1' caminar + 8' (1' subir fuerte / 3' bajar y en llano suave) + 4' carrera ritmo medio + 4' caminar. Adultos: 15' calentamiento en llano + 20' (1' subir fuerte / 3' bajar y en llano suave) + 4' carrera ritmo medio + 1' caminar + 12' (1' subir fuerte / 3' bajar y en llano suave) + 4' carrera ritmo medio + 4' caminar. TOTAL: 39-60min		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"
				