

FECHA: 19-10 al 25-10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NATACIÓN		Piscina 20.15h (Traer mascarilla)... 200 calentar libre + 2x50 (pies de crol - brazos de braza) desc=10" + 2x50 (pies de braza - brazos de crol) desc=10" + 100 o 200 nado libre + 2x50 CONTRASTE MANOPLAS (1 serie crol con una sola manopla / 1 serie crol con la manopla en la otra mano) desc=10" + 2x50cr con manoplas desc=10" + 100 o 200 nado libre + 2x50 CONTRASTE ALETAS (1 serie con una sola aleta / 1 serie con una sola aleta en el otro pié) desc=10" + 2x50cr con aletas desc=10" + 100 o 200 nado libre + 2x50 CONTRASTE ALETAS y MANOPLAS (1 serie con una sola aleta derecha y manopla izquierda / 1 serie con una sola aleta izquierda y manopla derecha) desc=10" + 2x50cr con aletas y manoplas desc=10" + 100 o 200 nado libre 4x25cr fuertes cada 1' + 100 suaves. TOTAL: 1700-2000m			600 calentar variados + 12x50 con aletas (1 serie pies de crol / 1 serie crol resp cada 4) desc=10" + 24x25 con manoplas (1 serie BD / 1 serie BI / 2 series con los dos) desc=10" + 200 (25cr fuertes / 75 libres suave). TOTAL: 2000m		
CICLISMO				Circuito 19.45h (Traer mascarilla)... 15' calentar + 8x3' (impares: progresivos en cadencia cada 1' disminuyendo fuerza 70-90-110RPM / pares: regresivas en cadencia cada 1' aumentando fuerza 100-80-60RPM) recuperar 2' entre series + 5' suaves. TOTAL: 60min		Salida con cadencia alta (intensidad baja)... Entre 1-1h30' (Jóvenes) y 2-3h (Adultos) por un terreno variado a intensidad baja, priorizando la cadencia de pedaleo alta. Las subidas hacerlas lo más ágiles posible y sentados/as. Los que quieran, este entreno podeis hacerlo en Btt. TOTAL: 60-180min	
CARRERA	Pistas 20h (Traer mascarilla)... Jóvenes: 15' calentar + 2x(2x200m ritmo tabla desc=1' + 500m ritmo test desc=2') + 10' suaves. Adultos: 15' calentar + 4x(2x200m ritmo tabla desc=1' + 500m ritmo test desc=2') + 10' suaves. TOTAL: 45-60min	Pistas 6.30AM (Traer mascarilla)... 10' calentar + 5' (30" progresivos / 30" caminando) + 10' (45" progresivos / 1'15" suaves) + 15' (1' ritmo medio / 2' suaves). TOTAL: 45min	Pistas 20h (Traer mascarilla)... 10' calentar + 5' (30" progresivos / 30" caminando) + TEST: 1km o 2km o 5km + 10'-15' suaves. TOTAL: 30-60min aprox Nota: Los que no puedan venir al grupal de hoy, podeis hacerlo el martes 6.30AM o cuando os vaya bien y nos pasais el tiempo.				CACO (Caminar + Correr)... Entre 1h (Jóvenes) y 2h (Adultos) alternando: 10' caminar rápido - 5' carrera suave. Al finalizar el CACO, hacer 4x100m progresivas desc=30". TOTAL: 60-120min
OTROS			Los que puedan... Circuito TOTAL: Circuito				

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"
				