

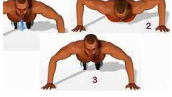




FECHA: 9-11 al 15-11	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	Los que quieran probar de nadar en el mar...Hacerlo con: neopreno, boya de seguridad y acompañados por alguien Dependerá de la temperatura del agua y exterior, entrenamiento, etc...entre 15' y 60' aproximadamente						
CICLISMO		<p>Jóvenes: 15' calentur + 30' (2 fuertes atrancados / 3' suaves con agilidad / 2' fuertes con agilidad / 3' suaves con agilidad) + 10' suaves.</p> <p>Adultos: 20' calentur + 6x4' ritmo medio (1' con agilidad / 1' atrancados / 2' con agilidad) recuperar 2' entre series + 4' suaves. TOTAL: 55-60min</p> <p>Nota: ATRANCADOS: 50-60RPM AGILIDAD: 80-100RPM</p>			<p>Jóvenes: 30' calentur + 30' ritmo fácil (4' atrancados / 5' ágiles / 6' libres).</p> <p>Adultos: 30' calentur + 30' ritmo fácil (4' atrancados / 5' ágiles / 6' libres) + 20' ritmo medio entre 80-85RPM + 10' suaves. TOTAL: 60-90min</p> <p>Nota: ATRANCADOS: 50-60RPM AGILIDAD: 80-100RPM</p>		<p>Jóvenes: Btt o Carretera o Rodillo... Salida suave a ritmo constante con agilidad (entre 45' y 90')</p> <p>Adultos: Btt o Carretera o Rodillo... Salida suave a ritmo constante con agilidad (entre 1h30' y 3h) TOTAL: 60-120min</p> <p>Nota: Los que estéis cansados y/o los que hayan entrenado toda la semana hoy podéis descansar totalmente.</p>
CARRERA	<p>Jóvenes: 45' (6' carrera ritmo suave / 3' caminando / 4' carrera ritmo medio / 5' caminando / 2' carrera ritmo fuerte / 7' caminando / 4' carrera ritmo medio / 5' caminando / 6' carrera ritmo suave / 3' caminando) .</p> <p>Adultos: 60' (10' carrera ritmo suave / 2' caminando / 6' carrera ritmo medio / 4' caminando / 2' carrera ritmo fuerte / 6' caminando / 2' carrera ritmo fuerte / 6' caminando / 6' carrera ritmo medio / 4' caminando / 10' carrera ritmo suave / 2' caminando). TOTAL: 45-60min</p>			<p>Jóvenes: 15' calentur + 5x1' por arena blanda o en subida progresivas cada 20", recuperar 2' entre series + 15' suaves.</p> <p>Adultos: 15' calentur + 5x2' por arena blanda o en subida progresivas cada 40", recuperar 4' entre series + 15' suaves. TOTAL: 45-60min</p>		<p>Jóvenes: CACO (Caminar / Correr) a ritmo suave... Hacer entre 1h y 1h10' (6' caminar / 4' correr).</p> <p>Adultos: CACO (Caminar / Correr) a ritmo suave... Hacer entre 1h y 2h (6' caminar / 4' correr). TOTAL: 60-120min</p> <p>Nota: Los jóvenes adecuar la duración del trabajo a la edad y al entrenamiento que tengáis. Los adultos, adecuar el entreno al objetivo deportivo que tengáis (Corta / Media / Larga Distancia) y al entreno que tengáis.</p>	
OTROS			<p>Circuito + Carrera o Bici... Circuito. Hacer todos los ejercicios siguiendo las pautas de series, repeticiones y descanso + Car o Bici: 30' suaves. TOTAL: Circuito / Car o Bici: 30min</p>				
CIRCUITO							
SENTADILLAS: 3x10rep desc=30"	GEMELOS: 3x10rep desc=30"	FLEXIONES DE BRAZOS: 3x10rep desc=30"	TRICEPS: 3x10rep desc=30"	LUNGE: 3x10rep desc=30"			
							
HOMBROS: 3x10rep desc=30"	LUMBARES + GLUTEOS: 20rep desc=30"	ABDOMINALES: 3x1' desc=30"	ESCALADOR (3x20rep desc=30")	SKIPPING (3x20rep desc=30")			
