






FECHA: 16-11 al 22-11	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	<i>Si disponen de neopreno, boya de seguridad y el clima lo permite nadar 2-3 días durante la semana</i>						Descanso
CICLISMO		<p>Jóvenes: 1h (10' suaves con agilidad / 1' fuerte / 1' suave libre).</p> <p>Adultos: Entre 1h20' y 2h (12' suaves entre 80-90RPM / 4' suaves entre 90-100RPM / 1' fuerte / 3' suaves libres). TOTAL: 60-120min</p>		<p>Jóvenes: 20' calentar + 3x4' ritmo medio (aumentando la cadencia cada 2', desde 80 hasta 100RPM) recuperar 2' + 20' suaves.</p> <p>Adultos: 30' calentar + 6x4' ritmo medio (aumentando la cadencia cada 2', desde 80 hasta 100RPM) recuperar 2' + suave hasta completar 1h30' o 2h. TOTAL: 58-120min</p>		<p>Jóvenes: 15' calentar + 5x4' a ritmo medio recuperar 2' entre series + 15' suaves.</p> <p>Adultos: Corta distancia... 1h30' por terreno variado, hacer las subidas sentados. Media distancia... Entre 2h y 2h30' por terreno variado, con 3 puertos de 2km alternando 400m sentados - 100m de pie. Larga distancia... Entre 2h30' y 3h por terreno variado, con 1 puerto de 8km sentado y 1 puerto de 2km alternando 400m sentados - 100m de pie. TOTAL: 60-180min</p>	Descanso
CARRERA			<p>Jóvenes: 15' calentar + 2x2'30" por arena blanda o en subida progresivas cada 30", recuperar 2'30" entre series + 15' suaves.</p> <p>Adultos: 15' calentar + 4x3' por arena blanda o en subida progresivas cada 45", recuperar 5' entre series + 15' suaves. TOTAL: 40-52min</p>		<p>Jóvenes: Opción 1... 45' carrera continua al 65% del test. Opción 2... 45' alternando (8' carrera al 65% del test / 1' caminando).</p> <p>Adultos: CACO (Caminar / Correr) a ritmo suave...</p> <p>Corta distancia... 1h (9' carrera suave / 1' caminar)</p> <p>Media distancia... 1h30' (8' carrera / 2' caminar)</p> <p>Larga distancia... 2h (7' carrera / 3' caminar) TOTAL: 60-120min</p>		Descanso
OTROS	<p>Circuito + Carrera... Circuito. Hacer todos los ejercicios siguiendo las pautas de series, repeticiones y descanso + Car (Jóvenes: 36' / Adultos: 48')...repetir hasta los 36' o 48' (6' carrera al 65-70% del test / 4' al 75-85% del test / 2' caminando). TOTAL: Circuito / Car: 30min</p>						Descanso
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")			
