






TRANSTRITLON 

FECHA: 23-11 al 29-11	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.15h (inicio del entreno) Piscina... 15x100 (3 series crol / 3 series crol con manoplas resp cada 3 / 3 series crol con aletas resp cada 4 / 3 series crol con altas y manoplas resp cada 2-3-4-5 / 3 series crol) desc=15" TOTAL: 1500m Todas las series suaves. Los que tengan menos resistencia, hacer (15x50m) Si alguien termina las 15x100m o 15x50m, nadar suave cambiando estilos hasta las 21h que finaliza el entreno grupal.			<i>Descanso</i>		
CICLISMO				19.45h Circuito de Ciclismo... 15' calentar + 40' (5' con agilidad entre 100-110RPM / 5' atrancados entre 50-60RPM) + 5' suaves. TOTAL: 60min	<i>Descanso</i>	Jóvenes: Entre 1h' y 1h30', salida con 2 puertos de 1-2km haciéndolos sentados con agilidad, evitar ir atrancados. Adultos: Entre 2 y 3h, salida con 2 puertos de 8km o 4 de 2km, hacerlos sentados con una cadencia alta y terminando con máxima cadencia. TOTAL: 90-180min	
CARRERA	A partir de las 19.45h... Jóvenes: 10' calentar + 3' ritmo test + 2' caminar + 2' ritmo test + 3' caminar + 1' ritmo test + 4' caminar + 2' ritmo test + 3' caminar + 3' ritmo test + 7' suaves. Adultos: 10' calentar + 4' ritmo test + 1' caminar + 3' ritmo test + 2' caminar + 2' ritmo test + 3' caminar + 1' ritmo test + 4' caminar + 2' ritmo test + 3' caminar + 3' ritmo test + 2' caminar + 4' ritmo test + 6' caminar TOTAL: 40-50min Entrada escalonada: - 19.45h - 20h PODEIS VENIR A LA HORA QUE QUERAIS. A LAS 21h TODOS DEBEMOS ESTAR FUERA DE LA INSTALACIÓN NO HAY VESTUARIOS		A partir de las 19.45h... Jóvenes: 10' calentar + 6x1'30" progresivo cada 30", recuperar 1'30" + 10' suaves. Adultos: 10' calentar + 10x1'30" progresivo cada 30", recuperar 1'30" + 10' suaves. TOTAL: 38-50min Entrada escalonada: - 19.45h - 20h PODEIS VENIR A LA HORA QUE QUERAIS. A LAS 21h TODOS DEBEMOS ESTAR FUERA DE LA INSTALACIÓN NO HAY VESTUARIOS		<i>Descanso</i>		Jóvenes: Opción 1... 50' carrera continua al 65% del test. Opción 2... 50' alternando (9' carrera al 65% del test / 1' caminando). Adultos: CACO (Caminar / Correr)... Corta distancia... 1h (9' carrera suave / 1' caminar / 1' carrera progresiva cada 20' de suave a fuerte / 1' caminando) Media distancia... 1h36' (6' carrera suave / 1' caminar / 2' carrera a ritmo medio / 1' caminar / 1' carrera a ritmo fuerte / 1' caminar) Larga distancia... 2h10' (7' carrera / 3' caminar) TOTAL: 50-130min
OTROS		Los que puedan... Circuito: Hacer todos los ejercicios siguiendo las pautas de series, repeticiones y descanso. TOTAL: Circuito			<i>Descanso</i>		
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")			
