

TRANSTRIATLON 

| FECHA: 28-12 al 3-1 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---------------------|--|--|---|---|-----------------|---|---|
| NATACIÓN | <i>Los que puedan...</i> 500 (100cr / 25 pies de crol) + 8x25cr fuertes con aletas desc=15" + 100 suaves + 2x50cr fuertes desc=30" + 100 suaves + 4x25cr fuertes con aletas desc=15" + 4x200cr con aletas y tubo suave desc=30" + 100 suaves. TOTAL: 2000m | | <i>Los que puedan...</i> 12x50 (2 series crol / 1 serie pies de crol con aletas) desc=15" + 600cr con manoplas y pull resp cada 3 + 12x25 con aletas (1 serie espalda / 1 serie crol) desc=10" + 300cr con aletas y manoplas + 200 suaves. TOTAL: 2000m | | <i>Descanso</i> | | <i>Los que puedan...</i> 300 calentar + 3x100cr ritmo medio desc=20" + 300 con aletas (50 pies de crol / 50cr) + 4x75cr ritmo medio desc=15" + 300 con manoplas (25cr BD / 25cr BI / 25 punto muerto / 25cr) + 6x50cr ritmo medio desc=10" + 200 suaves. TOTAL: 2000m |
| CICLISMO | | 19.45 Circuito de Ciclismo... 20' calentar + 18' (2' fuertes / 4' suaves) + 12' (1' fuerte / 5' suaves) + 1' fuerte + 2' ritmo medio + 7' suaves. TOTAL: 60min | | 1h de rodillo suave o 1h30' de Btt suave o 2h de carretera con agilidad y en llano. TOTAL: 60-120min | <i>Descanso</i> | | Jóvenes... 1h con 5 sprints de 10" cada 6' Adultos... Entre 2 (los de corta distancia) hasta 4h (los de media y larga distancia) por terreno variado y con agilidad (mínimo 80RPM). TOTAL: 60-240min |
| CARRERA | 19.45 o 20h Pistas... Jóvenes: 15' calentar + 10x200m (ritmo tabla) desc=1' + 10' suaves. Adultos: 15' calentar + 6x400m (ritmo tabla) desc=1'30" + 10' suaves. TOTAL: 40-60min | | 19.45 o 20h Pistas... Jóvenes: 15' calentar + 2km (100m progresivos / 300m suaves) + 10' suaves. Adultos: 15' calentar + 3km (100m progresivos / 300m suaves) + 1km al ritmo del test de 5km o 90% del test de 2km) + 10' suaves. TOTAL: 40-60min | | <i>Descanso</i> | | |
| OTROS | | Circuito... 3x15rep desc=30" o 4x12rep desc=30" Los que puedan hacerlo en sala de fitness con poco peso. Los que NO puedan acceder a una sala de fitness, hacer los ejercicios sin material. TOTAL: Circuito | | | <i>Descanso</i> | Entrenamiento de Año Nuevo... "2h de Resistencia" 18h Pistas de Atletismo Opciones: 2h corriendo sola/o o en parejas (cambios cada 15') 2h combinando solas/os o en pareja (10' de Rodillo y 5' de Carrera), una persona hace bici y la otra corre. Nota: Los que quieran hacer el entreno combinado de bici y carrera deben traer (rodillo, bici y zapatillas para correr). NO SE PODRÁ CIRCULAR CON LAS BICICLETAS DENTRO DE LAS PISTAS DE ATLETISMO | |