











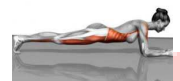






FECHA: 7-12 al 13-12	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN			Los que puedan... 500cr con pull resp cada 3 + 5x100cr con aletas resp cada 4 desc=10" + 500cr con manoplas y pull + 5x100cr con aletas resp cada 4 desc=10" + 150 (25 pies de crol / 25cr / 25 espalda) + 50 libres. TOTAL: 2200m		Descanso		
CICLISMO		Jóvenes: 20' calent + 25' (5' fuertes / 5' suaves) + 15' suaves. Adultos: 2 - 3h (1ra hora llano suave / 2da hora variado ritmo medio / 3ª hora llano regresivo cada 20' de fuerte a suave). TOTAL: 60-180min		19.45h Circuito de Ciclismo...MASCARILLA 15' calent + 45' (4' ritmo medio libre / 1' suave / 3' fuertes atrancado 2' suaves / 2' fuertes ágil 3' suaves). TOTAL: 60min	Descanso	Jóvenes: 1h30' en Carretera o Btt suave. Adultos: 1h30' - 4h en Carretera o Btt con puertos o salida con desnivel. TOTAL: 90-240min	
CARRERA	Jóvenes: 1,6km calent + 2,5km entre el 80-85% del test de 1km + 1,6km suaves. Adultos: 1,6km calent + 6km (entre el 85-90% del test de 2km o entre el 90-95% del test de 5km) + 1,6km suaves. TOTAL: 5,7 - 9,2km		19.45 o 20h Pistas... MASCARILLA Jóvenes: 1,6km calent + 3x1,2km (alternando 200m suaves - 400m progresivos y/o fuertes) desc=3' + 1km suave. Adultos: 1,6km calent + 3-6x1,2km (al ritmo del test de 2km o de 5km) desc=3' + 1km suave. TOTAL: 6,2km / 9,8km		Descanso		CACO... Jóvenes: 1h (10' carrera suave / 1' carrera fuerte / 1' caminar). Adultos: Entre 1h30' y 2h30' (8' carrera suave / 2' caminar / 2' carrera ritmo medio / 3' caminar). TOTAL: 60-150min
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			Descanso		

CIRCUITO PARA LOS QUE PUEDAN ACCEDER A SALA DE FITNESS

PECTORAL	BICEPS	DORSAL	TRICEPS POLEA	HOMBROS
				
PRENSA 14	GEMELOS EN PRENSA 14	ABDUCTORES 25	ADDUCTORES 26	ISQUIOTIBIALES 28
				
EXTENSIÓN DE PIERNAS	LUMBARES + GLUTEOS: 3x20rep desc=30"	ABDOMINALES: 3x1' desc=30"	SENTADILLAS EN BOSU: 3x12rep desc=30"	EQUILIBRIO EN BOSU: 3x30" con cada pierna desc=30"
				

CIRCUITO PARA LOS QUE NO PUEDAN ACCEDER A SALA DE FITNESS

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")
