

TRANSTRITLON 

FECHA: 21-12 al 27-12	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.15h Piscina... TRAER MASCARILLA 4x(150cr / 50 pies de crol sin tabla) + 3x(100cr fuertes con manoplas / 50 pies de crol sin tabla) + 2x(100cr fuertes con manoplas / 50 pies de crol sin tabla) + 4x25cr fuertes con aletas desc=30" + 50 suaves. TOTAL: 1500m Los que hayan terminado antes de las 21h, nadar suave hasta que sea la hora.			<i>Descanso</i>		
CICLISMO				Jóvenes... 45' de rodillo o 1h de carretera (dentro del entreno hacer 5 series de 2' de pié atrancados). Adultos... 1h30' de rodillo o 2h de carretera (dentro del entreno hacer 5 series de 2' de pié atrancados). TOTAL: 45-120min	<i>Descanso</i>		Jóvenes... 1h-1h30' (incluir 8x2' ritmo medio-alto, recuperar 3'). Adultos... 1h30'-4h (2 puertos de 2km y 2 subidas de 200m con mucha pendiente fuerte). TOTAL: 60-180min *Los que tengan más resistencia y/o estén preparando pruebas de media y larga distancia hacer la salida más larga aunque la intensidad sea más baja.
CARRERA	19.45 o 20h Pistas... TRAER MASCARILLA Jóvenes: 4x10' (7" carrera continua suave / 1' caminar / 1' fuerte / 1' caminar). Adultos: 6x10' (7" carrera continua suave / 1' caminar / 1' fuerte / 1' caminar). TOTAL: 40-60min		19.45 o 20h Pistas... TRAER MASCARILLA Jóvenes: 1,6km calentar + 1x3km (alternando 300m suaves - 200m progresivos y/o fuertes) desc=3' + 1x2km (alternando 200m suaves - 300m progresivos y/o fuertes) desc=3' + 1km suave. Adultos: 1,6km calentar + 2x3km (al 90% del test de 2km o al ritmo del test de 5km) desc=3' + 1km suave. TOTAL: 7,6km / 8,6km		<i>Descanso</i>	Jóvenes: 30' suaves o 3x9' suaves recuperar 1' caminando entre series o 3x8' suaves recuperar 2' caminando entre series. Adultos: 60' suaves o 6x9' suaves recuperar 1' caminando entre series o 6x8' suaves recuperar 2' caminando entre series. TOTAL: 30-60min	
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>		

