






TRANSTRIATLON 

FECHA: 18-1 al 24-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN					Descanso		
CICLISMO				19.45h Circuito... 15' calentar + 45' (6' en grupo de 6 personas MAXIMO con relevos rotativos / 3' libres). TOTAL: 60min Los que no puedan venir al entreno grupal, hacer: 15' calentar + 45' (2'30" ritmo medio / 2'30" suaves).	Descanso		
CARRERA	19.45h Pistas... Jóvenes: 1,6km calentar + 2x(5x200m ritmo tabla desc=1') entre bloques 400m suaves + 1km suave. Adultos: 2km calentar + 2x(5x200m ritmo tabla desc=1') entre bloques 400m suaves + 2x400m ritmo test de 2km o 5km desc=2' + 1km suave. TOTAL: 5-6,6km		19.45h Pistas... Jóvenes: 1,6km calentar + 3x800m lo más fuerte que puedan desc=3' + 1,6km suave. Adultos: 2km calentar + 8x800m ritmo test de 2km desc=1'30" + 1km suave. TOTAL: 5,6-9,4km		Descanso		Salida larga... Jóvenes: Entre 1h y 2h suaves (ritmo continuo y ágil) Adultos: -2h (Corta Distancia) -3-4h (Media Distancia) -5-6h (Larga Distancia) TOTAL: 60-360min
OTROS		Círculo + Carrera o Bici... Circuito completo siguiendo pautas + 15'-30' de carrera suave o 30'-45' de bici suave con agilidad. TOTAL: Circuito / Car: 15-30min o Bici: 30-45min			Descanso	Carrera + Bici... Jóvenes: Car: 10' calentar + 20' (1' fuerte / 3' suaves y/o caminando) + Bici: 15'-30' suaves (después de correr). Adultos: Car: 10' calentar + 40' (2'30" ritmo medio alto / 2'30" carrera suave o caminando) + Bici: entre 30' y 1h suaves con agilidad (la bici después de correr). TOTAL: Car: 30-50min / Bici: 15-60min	
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")
