

FECHA: 25-1 al 31-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NATACIÓN							Descanso
CICLISMO				19.45h Circuito... 15' calentar + 45' (15'' Sprint / 4'45'' en grupos de 6 máximo con relevos / 4' libres y suaves). TOTAL: 60min		Salida larga... Jóvenes: Entre 1h y 2h suaves (ritmo continuo y ágil), dentro del entreno deben hacer 5 series de 1' fuerte. Adultos: -2h (Corta Distancia) , dentro del entreno hacer 5x2km fuertes en llano, recuperar 1km entre series. -3-4h (Media Distancia), dentro del entreno hacer 2x5km a ritmo constante entre 80-85RPM, recuperar 2,5km entre series. -5-6h (Larga Distancia), hacer 2 puertos de 6-8km fuertes, trabajando sentados y de pié. TOTAL: 60-360min Nota , los que no quieran salir en bici, podeis cambiar este entreno por una carrera continua suave (desde 20' hasta 90').	Descanso
CARRERA	19.45h Pistas... Jóvenes: 1,6km calentar +6x200m ritmo tabla desc=1' + 400m ritmo test de 1km + 1,6km suave. Adultos: 1,6km calentar + 8x200m ritmo tabla desc=1' + 4x400m ritmo test 2km o 5km desc=2' + 1,2km suave. TOTAL: 4,8-6km		19.45h Pistas... Jóvenes: 1,6km calentar + 4x800m (1ª y 4ª progresivas / 2ª y 3ª lo más fuerte que puedan) desc=3' + 1,6km suave. Adultos: 1,6km calentar + 8x800m (2 series progresivas cada 200m / 1 serie lo más fuerte que puedan / 5 series ritmo test de 2km o 5km desc=1'30'' + 1,2km suave. TOTAL: 6,4-10km		Jóvenes: 3km suaves desc=1' + 2km (80-85% del test de 1km) desc=2' + 1km (90-95% del test de 1km) + 500m suaves. Adultos: Corta Distancia... 5km (65-70% del test de 2km o 70-75% del test de 5km) desc=1' + 3km (70-75% del test de 2km o 75-80% del test de 5km) desc=2' + 1km (ritmo test de 2km o 5km) + 1km suaves. Corta Distancia... 5km (65-70% del test de 2km o 70-75% del test de 5km) desc=1' + 3km (70-75% del test de 2km o 75-80% del test de 5km) desc=2' + 1km (ritmo test de 2km o 5km) + 5km suaves. Corta Distancia... 5km (65-70% del test de 2km o 70-75% del test de 5km) desc=1' + 3km (70-75% del test de 2km o 75-80% del test de 5km) desc=2' + 1km (ritmo test de 2km o 5km) + 11km suaves. TOTAL: 5,5-20km		Descanso
OTROS		Circuito + Cardio... Circuito completo + Cardio (entre 20' y 60' suaves de bici o carrera). TOTAL: Circuito / Cardio: 20-60min					Descanso

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'') 