





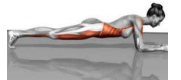
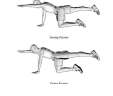


FECHA: 8-2 al 14-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.15h Piscina... 10x75 (50cr / 25 otro estilo) desc=10" + 10x50cr (1 serie suave / 1 serie progresiva) desc=15" + 10x25cr (1 serie fuerte / 1 serie suave) desc=20" + suave hasta las 21h o los 2000m. TOTAL: 1500-2000m					<i>Descanso</i>
CICLISMO				19.45h Circuito... 20' calentar progresivos cada 5' en cadencia + 20' progresivos en velocidad cada 5' + 20' suaves (5' atrancados 5' con agilidad). TOTAL: 60min		Jóvenes... 1h-1h30' con 10x1' en llano fuertes recuperar 3' entre series. Adultos... Corta Distancia: 1h30'-2h con 5x2' (15" Sprint / 1'45" ritmo medio) recuperar 4'. Media y Larga Distancia: Salida larga a ritmo constante (entre 3 y 6h). Dependiendo los objetivos individuales hacer terreno llano (cadencia media 90RPPM) o terreno variado (cadencia media 80RPPM). TOTAL: 60-360min	<i>Descanso</i>
CARRERA	19.45h Pistas... Jóvenes: 10' calentar + 3x1km al 80% del test de 1km desc=1' + 10' suaves. Adultos: 10' calentar + 8x1km al 90% del test de 5km desc=1' o 5x1km al 85% del test de 2km desc=1' + 10' suaves. TOTAL: 45-60min aprox		19.45h Pistas... Jóvenes: 10' calentar + 5' (15" progresivos / 45" suaves) + Serie a ritmo de test de 1km: 800m desc=2' + 600m desc=1'45" + 400m desc=1'30" + 200m desc=1' + 10' suaves. Adultos: 10' calentar + 5' (15" progresivos / 45" suaves) + Serie a ritmo de tabla: 800m desc=2' + 600m desc=1'45" + 400m desc=1'30" + 200m desc=1' + 300m desc=1'30" + 500m desc=1'45" + 10' suaves. TOTAL: 45-60min aprox				<i>Descanso</i>
OTROS					Círculo y Natación: Círculo (seguir pautas) + Nat: 500 calentar + 16x50cr ritmo medio desc=15" + 200 suaves. o Círculo y Carrera: Círculo (seguir pautas) + Car: entre 30' y 45' suaves. TOTAL: Circuito / Nat: 1500m o Car: 30-45min		<i>Descanso</i>

CIRCUITO PARA LOS QUE PUEDAN ACCEDER A SALA DE FITNESS

PECTORAL (3x10rep desc=30")	BICEPS (3x10rep desc=30")	DORSAL (3x10rep desc=30")	TRICEPS POLEA (3x10rep desc=30")	EXTENSIÓN DE PIERNAS (3x10rep desc=30")	ISQUIOTIBIALES (3x10rep desc=30")	ABDOMINALES (3x1' desc=30")	LUMBARES + GLUTEOS (3x10rep desc=30")
							

CIRCUITO PARA LOS QUE NO PUEDAN ACCEDER A SALA DE FITNESS

FLEXIONES DE BRAZOS (3x10rep desc=30")	PLANCHA FRONTAL (3x30"-1' desc=30")	SENTADILLAS (3x10rep desc=30")	PLANCHA LATERAL (3x30"-1' desc=30")	ELEVACIÓN PELVIS (3x10rep desc=30")	GEMELOS (3x10rep desc=30")	LUNGE (3x10rep desc=30")	BURPEES (3x10-15rep desc=30")
