

FECHA: 15-2 al 21-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.15h Piscina... 500cr + Hacer 3 bloques de (2x75cr fuertes desc=15" + 2x50cr fuertes desc=10" + 2x25cr fuertes desc=5") 1er bloque sin material / 2do bloque con manoplas / 3er bloque con aletas + 600 o hasta las 21h nado continuo cambiando estilos. TOTAL: 2000m					
CICLISMO				19.45h Circuito... 15' calentar + 8x3' (1' con agilidad / 1' atrancados / 1' fuerte libre) recuperar 2' entre series + 5' suaves. TOTAL: 60min		Jóvenes: 15' calentar + 30' (30" fuertes / 30" suaves / 1' fuerte / 1' suave / 1'30" fuertes / 1'30" suaves) + 15' suaves. TOTAL: 60min Adultos: Corta Distancia... 60km (los últimos 10km regresivos cada 2km desde fuerte hasta suave). Media Distancia... 90km (incluir: 1 puerto de 8km fuerte y 8km en llano progresivos cada 2km) recuperar totalmente entre series y el resto suave para calentar y suavizar. Larga Distancia... + de 100km (incluir 6x5km a ritmo de prueba constante) recuperar 2,5km entre series. Los que preparen IM estas salidas ya tienen que estar cerca de los 130-150km. TOTAL: 60-100km	
CARRERA	Jóvenes: 30'-45' (65% del test de 1km) Adultos: 60'-75' (70-80% del test de 2k-5k). TOTAL: 30-75min		19.45h Pistas... Jóvenes: 10' calentar + 2' progresivos cada 40" (suave / medio / fuerte) + 3' suaves + Serie a ritmo de test de 1km: 600m desc=1'45" + 2x400m desc=1'30" + 600m desc=1' + 10' suaves. Adultos: 1,5km calentar + 3-5x1,5km al 85% del test de 2km o al 90% del test de 5km desc=1'30" + 1km suave. TOTAL: 40-70min aprox				
OTROS					Circuito + Natación: Circuito completo + Nat: 8x50cr desc=10" + 100cr a tope + 8x50cr con manoplas desc=10" + 100cr a tope con manoplas + 8x50cr con aletas + 100cr a tope con aletas + 300cr progresivos cada 100m (suave / medio / fuerte) + 200 suaves. TOTAL: Musc / Nat. 2000m Los que no puedan acceder a un centro deportivo, hacer el circuito de casa + carrera suave (30-45min)		Bici + Carrera... Jóvenes: Bici: 45' suaves + Car: 15' suaves. Adultos Corta Distancia: Bici: 60' suaves + Car: 30' suaves. Adultos Media Distancia: Bici: 75' suaves + Car: 45' suaves. Adultos Larga Distancia: Bici: 120' suaves + Car: 60' suaves. TOTAL: Bici: 45-120min / Car: 15-60min Nota: Los que estéis muy cansados, hoy descansar totalmente.

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 + GLÚTEOS (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")