

FECHA: 22-2 al 28-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.15h Piscina... 250 calentar + 10x75cr (50 suaves / 25 fuertes) desc=15" + 10x75 con aletas (50 suaves / 25 fuertes) desc=15" + 250 con aletas (50 pies lateral / 50 pies normal / 50cr / 50 pies normal / 50 pies lateral) + 100 suaves. TOTAL: 2100m			Los que puedan... 200cr + 4x75 con aletas (25 pies de crol / 50cr) desc=10" + 300cr con pull + 4x50cr fuertes con aletas desc=15" + 400cr con manoplas y pull + 4x25cr fuertes con aletas desc=15" + entre 500-1500m nado continuo suave. TOTAL: 2000-3000m		
CICLISMO				19.45h Circuito... 5x10' (impares: 5' con agilidad - 5' atrancados / pares: progresivas en velocidad cada 2' terminando con un sprint de 10") entre series 2' suaves. TOTAL: 60min		Jóvenes: Entre 30-40km con alguna subida de 1-2km fuertes. Adultos: Entre 60-120km por terreno llano, buscando cadencia media entre 85-90RPM.- TOTAL: 30-120km Los que estén muy cansados, hoy descansar totalmente.	
CARRERA	19.45h Pistas... Jóvenes: 800m calentar + 2-3x1,2km (progresivos cada 400m desde suave hasta terminar a ritmo de test de 1km) desc=2' + 800m suaves. Adultos: 1,2km calentar + 3x2,4km (progresivos cada 800m desde suave hasta terminar a ritmo de test de 2 o 5k) desc=3' + 1,2km suaves. TOTAL: 4-9,6km		19.45h Pistas... Jóvenes: 10' calentar + 10' (10" skipping estático / 20" carrera suave / 10" talones al culo estático / 20" carrera suave / 30" progresivos / 1' carrera suave) + 12x200m ritmo tabla desc=1' + 10' suaves. Adultos: 10' calentar + 10' (10" skipping estático / 20" carrera suave / 10" talones al culo estático / 20" carrera suave / 30" progresivos / 1' carrera suave) + 12x300m ritmo tabla desc=1' + 10' suaves. TOTAL: 40-60min aprox		Los que no puedan nadar... Jóvenes: 10' calentar + 10' por la arena dura o 10' alternando 30' subiendo / 45" bajando + 10' suaves. Adultos: 15' calentar + 20' por la arena (1' arena blanda / 1' arena dura) + 15' por asfalto (30" progresivos / 4'30" suaves). TOTAL: 30-50min		
OTROS		Los que puedan... Circuito (gimnasio o casa). TOTAL: Circuito					Bici + Carrera... Jóvenes: Bici: 15km+ Car: 3km suaves al bajar de la bici. Adultos Corta Distancia: Bici: 1h30' (1h15' suaves / 15' fuertes) + Car: 20' (15' progresivos cada 5' terminando a ritmo constante lo más fuerte que puedan / 5' suaves) Adultos Media-Larga Distancia: Bici: entre 70-90km (circuito lo más parecido a donde tengan su primer objetivo de la temporada) + Car: entre 12-16km progresivos cada 4km (terminando al 80% del test de 2k). TOTAL: Bici: 15-90km / Car: 3-16km

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")