





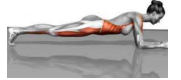



FECHA: 1-3 al 7-3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.15h Piscina... 8x100cr suave desc=10" + 16x50cr fuertes con aletas desc=15" + 8x25cr fuertes cada 30" + 600 suaves o hasta las 21h haciendo (25 espalda / 25 braza / 25cr / 25 espalda doble). TOTAL: 2000m			Los que puedan... 100 calentar + 300 con aletas (50 pies de crol / 50cr) + 4x(2x50cr fuertes desc=30" + 200cr con aletas y tubo con aletas resp cada 4 desc=1") + 300 (25 pies de crol / 25cr tocando tabla entre las piernas / 25cr / 25 espalda o braza) + 100 suaves libres. TOTAL: 2000m		Descanso
CICLISMO				19.45h Circuito... 15' progresivos cada 5' en cadencia + 15' progresivos cada 5' en velocidad + 5' suaves + 10' progresivos cada 5' en cadencia + 10' progresivos cada 5' en velocidad + 5' suaves TOTAL: 60min			Descanso
CARRERA	19.45h Pistas... Jóvenes: 2km calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 3x200m ritmo tabla desc=1' + 2x400m ritmo test desc=1' + 1x800m progresivos cada 200m desde suave hasta ritmo tabla desc=1'30" + 1km suave. Adultos: 2km calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 2x200m ritmo tabla desc=1' + 2x400m ritmo test desc=1' + 2x800m progresivos cada 200m desde suave hasta ritmo tabla desc=1'30" + 1x400m ritmo test desc=1' + 1x200m ritmo tabla desc=1' + 1km suave. TOTAL: 5,4-6,6 km		19.45h Pistas... Jóvenes: 6x1km (1ª y 6ª suave / 2ª y 4ª progresivas cada 200m / 3ª y 5ª regresiva cada 200m) desc=2' + 400m suaves. Adultos: 5x(1,2km progresivas de la 1ª a la 5ª, desde el 65 al 95% del test de 5km o del 65 al 90% del test de 2km desc=2' + 400m progresivos cada 100m desde suave hasta fuerte desc=1') + 1km suave. TOTAL: 6,4-9km		Los que no puedan nadar... Jóvenes: 20'-30' suaves + 2x100m progresiones desc=30". Adultos: 45'-60' suaves + 2x100m progresiones desc=30". TOTAL: 32-50min		Descanso
OTROS		Los que puedan... Circuito (gimnasio o casa). TOTAL: Circuito				Desafío Transtriathlon - Bici - Correr - Correr + Bici	Descanso

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")
