

FECHA: 15-3 al 21-3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		<b>20.15h Piscina...</b> 600 calentar (125cr / 25 pies de crol sin tabla + nadando otro estilo diferente al crol) + 8x100cr ritmo competición desc=15" + 600 con aletas y tubo (50 pies de crol / 50 punto muerto de crol / 50cr). TOTAL: 2000m		<b>Los que puedan...</b> 250 calentar libre + 3x(10x25cr progresivas o fuertes* desc=10" + 250cr con aletas y manoplas ritmo competición levantando la cabeza cada 6 brazadas desc=1') + 250 suaves. TOTAL: 2000m *Los que estén más entrenados nadar fuerte y los que lleven menos metros hacerlo de menos a más.	<b>Descanso</b>	<b>Los que puedan...</b> Nado continuo con neopreno (entre 750-3000m). TOTAL: 750-3000m Con este entreno lo que se busca es que se adapten al traje de neopreno y que naden la distancia similar a la de competición. Los de IM podrán alargar hasta los 3800m si llevan semanas entrenando la natación.	
<b>CICLISMO</b>		<b>Los que puedan...</b> Entre 45' y 1h30' de bici estática o rodillo o carretera o Btt. TOTAL: 45-90min		<b>19.45h Circuito...</b> 5x12' (impares: suave / pares: progresivos en velocidad cada 4', cada serie se debe empezar y finalizar con un sprint de 6"). TOTAL: 60min	<b>Descanso</b>		<b>Jóvenes...</b> 1h-1h30' Salida con 5 subidas de 30" fuertes. <b>Adultos...</b> 3h-4h en terreno variado con 2-3 subidas de 1km fuertes y de pié. Recuperar totalmente entre cada una. TOTAL: 60-240min Si alguien está muy cansado descansar totalmente.
<b>CARRERA</b>	<b>19.45h Pistas de Atletismo...</b> <b>Jóvenes:</b> 2km calentar + 10x15" fuertes en subida, entre series 1'45" suaves + 2km suaves. <b>Adultos:</b> 3km calentar + 10x15" fuertes en subida, entre series 1'45" suaves + 3km suaves. TOTAL: 6-8km		<b>19.45h Pistas de Atletismo...</b> <b>Jóvenes:</b> 5x1km (1ª 65% - 2ª 75% - 3ª 85% - 4ª 95% - 5ª suave). <b>Adultos:</b> 5x2km (1ª y 5ª suaves / 2ª, 3ª y 4ª a ritmo del test de 5km) desc=3' o 5x1,5km (1ª y 5ª suaves / 2ª, 3ª y 4ª a ritmo del test de 2km) desc=3' TOTAL: 5-10km		<b>Descanso</b>	<b>Los que solo hacen carrera...</b> Entre 5km (Jóvenes) y 15km progresivos cada 2,5km (empezar suave y terminar al 80% del test de 5km o 75% del test de 75% o 70% del test de 1km). TOTAL: 5-15km <b>OJO HACER ESTE ENTRENO O EL DE BICI + CARRERA (LOS DOS NO)</b>	<b>Los que solo hacen carrera...</b> Entre 3km (Jóvenes) y 8km al (65% del test). TOTAL: 3-8km Entreno regenerativo para recuperar. Si están muy cansados descansar totalmente.
<b>OTROS</b>	<b>Los que puedan...</b> Circuito de Musculación. TOTAL: Circuito				<b>Descanso</b>	<b>Bici + Carrera...</b> Bici: Entre 1h y 2h en llano para buscar un ritmo medio-alto + Car: Entre 5km y 15km progresivos cada 2,5km (empezar suave y terminar al 80% del test de 5km o 75% del test de 75% o 70% del test de 1km). TOTAL: Bici: 60-120min / Car: 5-15km <b>OJO HACER ESTE ENTRENO O EL DE CARRERA SOLA (LOS DOS NO)</b>	

**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")