

LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN							
FECHA: 12-4 al 18-4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACION</b>		<b>20.15h Piscina...</b> 600 (100cr / 25 pies de crol con brazos de braza / 100cr / 25 pies de braza con brazos de crol) + 20x25cr fuertes (4 series respirando lo menos posible / 1 serie cabeza fuera del agua) desc=15" + 8x50cr con tubo ritmo fácil desc=15" + 4x75cr con manoplas (25 fuertes / 25 medio / 25 suaves) desc=15" + 200 suaves. TOTAL: 2000m		<b>Los que puedan...</b> 400 (200 libres / 200 pies de crol con aletas) + 20x50cr (5 series sin material / 5 con pull resp cada 3) desc=15" + 8x50cr ritmo medio desc=15" + 3x100cr con aletas desc=15" + 100 suaves. TOTAL: 2000m	<b>Descanso</b>	<b>Los que puedan...</b> <b>Nado continuo en el mar o en la piscina (si tienen con neopreno):</b> <b>Jóvenes y Distancia Sprint:</b> 1000-1500m suaves <b>Adultos (Media Distancia y Olimpica):</b> 1500-2000m <b>Larga Distancia:</b> 3000-4000m TOTAL: 1000-4000m	
<b>CICLISMO</b>				<b>19.45h Circuito...</b> 15' calentamiento + 45' (1' progresivo en cadencia / 4' suaves / 1' progresivo en fuerza / 4' suaves / 1' progresivo en velocidad / 4' suaves). TOTAL: 60min Los que hagan el Duatlón por equipos del Prat realizar este entreno en grupo.	<b>Descanso</b>	<b>Jóvenes:</b> 15' calentamiento + 4x(30" fuertes / 1' suave / 45" fuertes / 1'30" suaves / 1' fuertes / 3' suaves) + suave hasta completar 1h <b>Adultos Corta Distancia:</b> 15' calentamiento + 4x(30" fuertes / 1' suave / 45" fuertes / 1'30" suaves / 1' fuertes / 3' suaves) + suave hasta completar 2h <b>Adultos Media y Larga Distancia:</b> Hacer entre 3 y 6h, ritmo fácil adecuando el ritmo al recorrido. TOTAL: 60-360min	
<b>CARRERA</b>	<b>19.45h Pistas...</b> <b>Jóvenes:</b> 2km suaves desc=2' + 1,6km (200m progresivos / 200m suaves) desc=2' + 1,2km (100m fuertes / 300m suaves) desc=2' + 800m suaves. <b>Adultos:</b> 2km suaves desc=2' + 1,6km (200m progresivos / 200m suaves) desc=2' + 1,2km (100m fuertes / 300m suaves) desc=2' + 3km suaves. TOTAL: 5,6-7,8km		<b>19.45h Pistas...</b> <b>Jóvenes:</b> 2km suaves + 1km (85% test de 2km o 80% test de 1km) desc=3' + 400m (ritmo tabla) desc=1'30" + 500m (90% test de 2km o 85% test de 1km) desc=3' + 200m (ritmo tabla) desc=1'30" 800m suaves. <b>Adultos:</b> 2km suaves + 2km (90% test de 5km o 85% test de 2km) desc=3' + 400m (ritmo tabla) desc=1'30" + 1km (95% test de 5km o 90% test de 2km) desc=3' + 200m (ritmo tabla) desc=1'30" 800m suaves. TOTAL: 4,8-6,4km		<b>Descanso</b>		
<b>OTROS</b>		<b>Los que puedan...</b> Circuito de Musculación (casa o sala de fitness). TOTAL: Musc			<b>Descanso</b>		<b>Bici + Carrera (Multitransiciones)...</b> <b>Jóvenes:</b> 3x(Bici: 5km progresivas de la 1ª a la 3ª + Car: 1km progresivo cada 200m, terminando fuerte). <b>Adultos:</b> 3x(20' acoplado + 10' carrera progresiva cada 2' + suave hasta las 3-4h. TOTAL: Bici: 60-240min
LOS QUE HACEN SOLO CARRERA							
FECHA: 12-4 al 18-4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>CARRERA</b>	<b>19.45h Pistas...</b> <b>Jóvenes:</b> 2km suaves desc=2' + 1,6km (200m progresivos / 200m suaves) desc=2' + 1,2km (100m fuertes / 300m suaves) desc=2' + 800m suaves. <b>Adultos:</b> 2km suaves desc=2' + 1,6km (200m progresivos / 200m suaves) desc=2' + 1,2km (100m fuertes / 300m suaves) desc=2' + 3km suaves. TOTAL: 5,6-7,8km		<b>19.45h Pistas...</b> <b>Jóvenes:</b> 2km suaves + 1km (85% test de 2km o 80% test de 1km) desc=3' + 400m (ritmo tabla) desc=1'30" + 500m (90% test de 2km o 85% test de 1km) desc=3' + 200m (ritmo tabla) desc=1'30" 800m suaves. <b>Adultos:</b> 2km suaves + 2km (90% test de 5km o 85% test de 2km) desc=3' + 400m (ritmo tabla) desc=1'30" + 1km (95% test de 5km o 90% test de 2km) desc=3' + 200m (ritmo tabla) desc=1'30" 800m suaves. TOTAL: 4,8-6,4km	<b>Descanso</b>	<b>Jóvenes:</b> 5km (2km suaves / 500m fuertes) + 500m suaves. <b>Adultos:</b> 9km (2km suaves / 1km fuerte) + 1km suaves. TOTAL: 5-10km	<b>Descanso</b>	<b>Tirada larga...</b> Desde 45' hasta las 2h suave + 4x100m progresivas desc=30". TOTAL: 45-120min
<b>OTROS</b>		<b>Los que puedan...</b> Circuito de Musculación (casa o sala de fitness). TOTAL: Musc		<b>Descanso</b>		<b>Descanso</b>	

EN LA PÁGINA 2 ESTÁN LAS IMÁGENES DE LOS EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN Y/O CIRCUITO

<b>CIRCUITO PARA LOS QUE PUEDAN ACCEDER A SALA DE FITNESS</b>							
<b>PECTORAL</b> (3x10rep desc=30")	<b>BICEPS</b> (3x10rep desc=30")	<b>DORSAL</b> (3x10rep desc=30")	<b>TRICEPS POLEA</b> (3x10rep desc=30")	<b>EXTENSIÓN DE PIERNAS</b> (3x10rep desc=30")	<b>ISQUIOTIBIALES</b> (3x10rep desc=30")	<b>ABDOMINALES</b> (3x1' desc=30")	<b>LUMBARES + GLUTEOS</b> (3x10rep desc=30")
<b>CIRCUITO PARA LOS QUE NO PUEDAN ACCEDER A SALA DE FITNESS</b>							
<b>FLEXIONES DE BRAZOS</b> (3x10rep desc=30")	<b>PLANCHA FRONTAL</b> (3x30"-1' desc=30")	<b>SENTADILLAS</b> (3x10rep desc=30")	<b>PLANCHA LATERAL</b> (3x30"-1' desc=30")	<b>ELEVACIÓN PELVIS</b> (3x10rep desc=30")	<b>GEMELOS</b> (3x10rep desc=30")	<b>LUNGE</b> (3x10rep desc=30")	<b>BURPEES</b> (3x10-15rep desc=30")