

LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN							
FECHA: 19-4 al 25-4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATAción		17.15h Playa Daurada (Mar)... CON TRAJE DE NEOPRENO 8' calentar desc=1' + 6' ritmo medio desc=2' + 4' ritmo fuerte desc=3' + 6' ritmo medio desc=2' + 8' calentar. TOTAL: 40min Los que sean sus primeras sesiones en el mar, podeis hacer nado suave. 20.15h Piscina... 200 libres + 200cr con manoplas resp cada 3 + 200cr con aletas resp cada 4 + 200cr con tubo y aletas (25 tocando axilas / 25 normal) + 200cr con aletas (25 cabeza fuera del agua / 75 normal resp cada 4) + 16x25cr (1 serie: 12,5m pies de crol - 12,5m crol fuertes / 1 serie: 12,5m crol fuertes - 12,5m braza suave) desc=15" + 500 (12,5m por debajo del agua / 87,5m crol suave) + 100 libres. TOTAL: 2000m Podéis elegir una o las dos opciones		Los que puedan... 8x75 (2 series: 50cr - 25 espalda / 2 series: 50cr - 25 pies de crol) desc=10" + 12x50cr (6 series sin material ritmo medio / 6 series con manoplas fuertes) desc=15" + 24x25cr (6 series sin material fuertes / 12 series con aletas ritmo medio resp cada 4 / 6 series sin material fuertes) desc=30" + 200cr con tubo y pul suave + 100 suaves. TOTAL: 2100m	Descanso	Jóvenes... Entre 500 y 1000m nado continuo suave en el mar o piscina. Adultos Corta Distancia... Entre 1000 y 1500m nado continuo suave en el mar o piscina. Adultos Media Distancia... Entre 1500 y 2000m nado continuo suave en el mar o piscina. Adultos Larga Distancia... Entre 3000 y 4000m nado continuo suave en el mar o piscina. TOTAL: 500-4000m Los que hagan Peñíscola descansar totalmente o hacer 20' suaves en el mar o piscina.	
CICLISMO				19.45h Circuito... 10' calentar + 40' (1' progresivo / 3' suaves) + 10' suaves. TOTAL: 60min Los que hagan Peñíscola rodar suave.	Descanso	Jóvenes... 1h-1h30' (incluir 6x5' regresivas en velocidad cada 1', recuperar 5' entre series). Adultos Corta Distancia... 2h con 6 series de 3' fuertes en subida, recuperar 6' entre series. Adultos Media y Larga Distancia... 3-6h (dependiendo del objetivo que preparen) a ritmo constante suave. TOTAL: 60-360min Los que hagan Peñíscola descansar totalmente o hacer 30-40' suaves.	
CARRERA	19.45h Pistas... Jóvenes: 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + Series a ritmo de tabla: 1x600m desc=2' + 1x400m desc=1'30" + 1x200m desc=1' + 1km al 70-75% del test de 1km o al 75-80% del test de 2km + 10' suaves. Adultos: 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + Series a ritmo de tabla: 1x800m desc=2'30" + 1x600m desc=2' + 1x400m desc=1'30" + 1x200m desc=1' + 1,5km al 75-80% del test de 2km o al 85-90% del test de 5km + 10' suaves. TOTAL: 50-70min aprox Nota, Los que hayan competido el domingo, hoy hacer 45' de carrera continua suave.		19.45h Pistas... Jóvenes: 10' calentar + 2x10' (1' progresivo / 1'30" suaves) entre series caminar 2'30" + 10' suaves. Adultos: 10' calentar + 3x10' (1' progresivo / 1'30" suaves) entre series caminar 2'30" + 10' suaves. TOTAL: 45-58min aprox		Descanso		
OTROS		Los que puedan... Circuito de Musculación (casa o sala de fitness). TOTAL: Musc			Descanso		Bici + Carrera... Bici: 30-45' suaves (jóvenes) o 60-90' (adultos) + Car: 3-5km (jóvenes) hasta 20km (adultos). Entreno suave a baja intensidad. TOTAL: Bici: 30-90min / Car: 3-20km
LOS QUE HACEN SOLO CARRERA							
FECHA: 19-4 al 25-4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45h Pistas... Jóvenes: 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + Series a ritmo de tabla: 1x600m desc=2' + 1x400m desc=1'30" + 1x200m desc=1' + 1km al 70-75% del test de 1km o al 75-80% del test de 2km + 10' suaves. Adultos: 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + Series a ritmo de tabla: 1x800m desc=2'30" + 1x600m desc=2' + 1x400m desc=1'30" + 1x200m desc=1' + 1,5km al 75-80% del test de 2km o al 85-90% del test de 5km + 10' suaves. TOTAL: 50-70min aprox		19.45h Pistas... Jóvenes: 10' calentar + 2x10' (1' progresivo / 1'30" suaves) entre series caminar 2'30" + 10' suaves. Adultos: 10' calentar + 3x10' (1' progresivo / 1'30" suaves) entre series caminar 2'30" + 10' suaves. TOTAL: 58min aprox		Descanso	Jóvenes... 1km calentar + 3km progresivos cada 1km (empezar muy suave y terminar lo más fuerte que puedan) + 1km suave. Adultos... 1km calentar + 6km progresivos cada 1km (empezar muy suave y terminar lo más fuerte que puedan) + 1km suave. TOTAL: 5-8km	Jóvenes... 30'-40' suaves (si no aguantan todo el tiempo corriendo, alternar caminar y correr). Adultos... 60'-100' suaves (si no aguantan todo el tiempo corriendo, alternar caminar y correr). TOTAL: 30-100min
OTROS		Los que puedan... Circuito de Musculación (casa o sala de fitness). TOTAL: Musc		Los que puedan... Musculación + Carrera: Circuito de Musculación (casa o sala de fitness) + Car: entre 15' y 30' suaves (después de la musculación). TOTAL: Musc / Car: 15-30min	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 + 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'')	BURPES (3x10-15rep desc=30'')
							

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