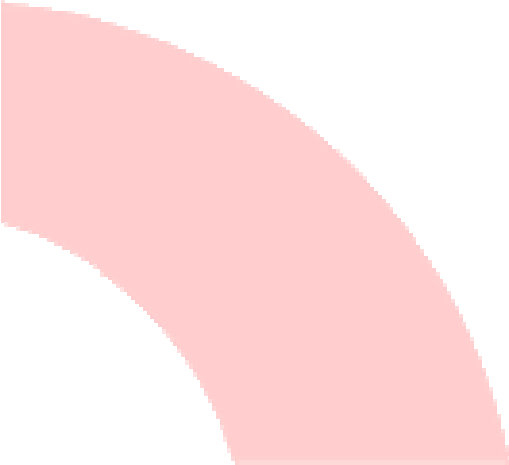


LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN							
FECHA: 26-4 al 2-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		<p><b>17.15h Playa Daurada (Mar)... CON TRAJE DE NEOPRENO</b>                      6' suaves desc=1' + 8' (4' suaves / 4' ritmo medio alto) desc=2' + 10' (1' fuerte / 8' suaves / 1' fuerte) desc=3' + 10' suaves.                      TOTAL: 40min                      Los que sean sus primeras sesiones en el mar, podeis hacer nado suave.  <b>20.15h Piscina...</b>                      500 calentam variado + 10x125 con aletas (25 pies de crol fuertes con aletas / 100cr nado cómodo resp cada 4) desc=15" + 250 nado continuo suave (salir del agua cada 50m y entrar de cabeza al agua).                      TOTAL: 2000m  <b>Podéis elegir una o las dos opciones</b>  <b>Los que hayan competido el fin de semana hacer el entreno suave.</b></p>		<p><b>Los que puedan...</b>                      400 (150cr / 50 pies de crol) + 400 con aletas y tubo (50cr tocando axilas / 50cr / 50cr tocando agua con las puntas de los dedos en el recobro / 50cr) + 10x100cr (25 fuertes / 75 ritmo medio) desc=30" + 200cr con tubo y aletas suave + 200cr con pull resp cada 3-5-7-2 + 200 con aletas (50 espalda / 50cr) + 100 libres.                      TOTAL: 2500m  <b>Si les va mejor, hacer este entreno el viernes.</b></p>	Descanso		
CICLISMO				<p><b>19.45h Circuito...</b>                      14' calentam ágil + 1' atrancados + 12' suaves con agilidad + 3' (1' atrancados / 1' fuerte con cadencia libre / 1' atrancados) + 12' suaves + 6' (2' atrancados / 1' fuerte con cadencia libre) + 12' suaves.                      TOTAL: 60min</p>	Descanso	<p><b>Jóvenes...</b>  <b>Salida larga suave:</b>                      Entre 1h - 1h30' en llano (20' suaves / 5' ritmo medio).  <b>Adultos...</b>  <b>Salida larga suave:</b>                      Entre 2 y 5h priorizando que durante la salida la cadencia media mínima sea de 85RPM (no ir atrancado).                      TOTAL: 60-300min</p>	
CARRERA	<p><b>19.45h Pistas...</b>  <b>Jóvenes:</b>                      10' calentam + 2x100m progresivas desc=30" + 5x200m (ritmo tabla) desc=1' + 4x400 (ritmo tabla o progresivas cada 100m o suave) desc=1' + 10' suaves.  <b>Adultos:</b>                      10' calentam + 2x100m progresivas desc=30" + 8x400 (ritmo tabla o progresivas cada 100m o suave) desc=1' + 10' suaves.                      TOTAL: 45-60min aprox  <b>Los que hayan competido o entrenado muy fuerte el fin de semana hacer entre 30' y 45' suaves.</b></p>		<p><b>19.45h Pistas...</b>  <b>Jóvenes:</b>                      15' calentam + 2x100m progresivas desc=30" + 2x1200m progresivas cada 400m (desde ritmo test hasta ritmo tabla) desc=3' + 10' suaves.  <b>Adultos:</b>                      15' calentam + 2x100m progresivas desc=30" + 2x1600m progresivas cada 400m (desde ritmo test hasta ritmo tabla) desc=3' + 10' suaves.                      TOTAL: 45-60min</p>		Descanso		
OTROS		<p><b>Los que puedan...</b>                      Circuito de Musculación (casa o sala de fitness).                      TOTAL: Musc</p>			Descanso		<p><b>Natación + Carrera...</b>                      Nat: Entre 1500-3000m nado continuo suave (en el mar con neopreno o en piscina) + Car: Entre 20' y 45' carrera continua suave.                      TOTAL: Nat: 1500-3000m / Car: 20-45min</p>

LOS QUE HACEN SOLO CARRERA							
FECHA: 26-4 al 2-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	<p><b>19.45h Pistas...</b>  <b>Jóvenes:</b>                      10' calentam + 2x100m progresivas desc=30" + 5x400 (ritmo tabla o progresivas cada 100m o suave) desc=1' + 10' suaves.  <b>Adultos:</b>                      10' calentam + 2x100m progresivas desc=30" + 8x400 (ritmo tabla o progresivas cada 100m o suave) desc=1' + 10' suaves.                      TOTAL: 45-60min aprox  <b>Los que hayan competido o entrenado muy fuerte el fin de semana hacer entre 30' y 45' suaves.</b></p>		<p><b>19.45h Pistas...</b>  <b>Jóvenes:</b>                      10' calentam + 2x100m progresivas desc=30" + 3x1km (85% del test de 1km o 90% del test de 2km o progresivas cada 200m o suave) desc=1' + 10' suaves.  <b>Adultos:</b>                      10' calentam + 2x100m progresivas desc=30" + 6x1km (ritmo test o progresivas cada 200m o suave) desc=1' + 10' suaves.                      TOTAL: 45-60min aprox</p>	Descanso	<p><b>Jóvenes:</b>                      10' calentam + 15' (1' fuerte / 2' suaves) + 10' suaves.  <b>Adultos:</b>                      15' calentam + 21' (1' fuerte / 2' suaves) + 15' suaves.                      TOTAL: 35-51min</p>	Descanso	<p><b>Tirada larga...</b>  <b>Jóvenes:</b>                      Entre 30' y 45' suaves.  <b>Adultos:</b>                      Entre 45' y 90' suaves.                      TOTAL: 30-90min  <b>Este entreno intentar que trabajar por terreno variado y con una intensidad baja (sensación de poder hablar).</b></p>
OTROS		<p><b>Los que puedan...</b>                      Circuito de Musculación (casa o sala de fitness).                      TOTAL: Musc</p>		Descanso		Descanso	

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'')

