

**LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN**

FECHA: 10-5 al 16-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATAción</b>		<b>20.15h Piscina...</b> 300 calentar + 4x25cr progresivas (1 desde abajo / 1 desde arriba) desc=15" + 6x50cr a tope desc=45" + 100 suaves + 400cr nado continuo ritmo medio + 600 con aletas y tubo (25 pies de crol / 25cr recobro estirado / 25cr tocando axilas / 25cr normal) + 200 suaves. TOTAL: 2000m		<b>Los que puedan...</b> 8x100cr (1 sin material / 1 con pull resp cada 3) desc=10" + 12x50cr (1 con manoplas / 1 con manoplas y pull resp cada 3) desc=10" + 16x25cr (8 sin material / 8 con aletas resp cada 4) desc=10" + 200cr (25 regresivos / 75 suaves) + 100 libres. TOTAL: 2100m		<b>Los que NO compitan el finde...</b> Entre 1500-3000m nado continuo en el mar suave. TOTAL: 1500-3000m	
<b>CICLISMO</b>				<b>19.45h Circuito...</b> 12' calentar + 48' (3' ritmo medio constante* / 5' suaves). TOTAL: 60min *El ritmo constate debe ser entre 85-95RPM de cadencia media (no es ir atrancado, ni tampoco muy ágil)			<b>Los que han competido sábado...</b> 1h-1h30' suaves. <b>Los que NO han competido el sábado...</b> Entre 1h y 4h, dependiendo el nivel de cada uno (con 1, 2 o 3 puertos que tengan entre 1-5km cada uno). TOTAL: 60-240min
<b>CARRERA</b>	<b>19.45h Pistas...</b> <b>Jóvenes:</b> 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 2x1500m (ritmo constante al 90% del test de 1km o al 95% del test de 2km) desc=3' + 10' suaves. <b>Adultos:</b> 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 3x1500m (ritmo constante al 95% del test de 5km o al 90% del test de 2km) desc=3' + 10' suaves. TOTAL: 45-60min aprox Los que hayan entrenado fuerte o competido el fin de semana, hacer las series suave.		<b>19.45h Pistas...</b> <b>Jóvenes:</b> 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 2x(3x300m ritmo tabla desc=1') entre bloques recuperar 3' + 10' suaves. <b>Adultos:</b> 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 3x(3x300m ritmo tabla desc=1') entre bloques recuperar 3' + 10' suaves. TOTAL: 45-60min aprox		<b>Los que NO compitan el finde...</b> <b>Jóvenes:</b> 10' calentar + 2x7'30" (1' ritmo medio / 30" fuertes / 1' suave) entre series caminar 2'30" + 5' suaves. <b>Adultos:</b> 10' calentar + 4x7'30" (2' ritmo medio / 30" progresivos) entre series caminar 2'30" + 5' suaves. TOTAL: 35-55min	<b>Los que compitan domingo...</b> Descanso	
<b>OTROS</b>		<b>Los que puedan...</b> Circuito de Musculación (casa o sala de fitness). TOTAL: Musc			<b>Los que compitan finde....</b> <b>Opción 1:</b> 25'-30' carrera suave + 4x50m progresivas desc=30". <b>Opción 2:</b> Nat: 500 variados + 300 con aletas (25 pies de crol / 50cr progresivas)+ 200 suaves + Car: 15' suaves. <b>Escoger una u otra opción dependiendo si compiten en Triatlón o en Carrera a pié.</b>	<b>Competición</b>	<b>Competición</b>

**LOS QUE HACEN SOLO CARRERA**

FECHA: 10-5 al 16-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>CARRERA</b>	<b>19.45h Pistas...</b> <b>Jóvenes:</b> 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 2x1500m (ritmo constante al 90% del test de 1km o al 95% del test de 2km) desc=3' + 10' suaves. <b>Adultos:</b> 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 3x1500m (ritmo constante al 95% del test de 5km o al 90% del test de 2km) desc=3' + 10' suaves. TOTAL: 45-60min aprox Los que hayan entrenado fuerte o competido el fin de semana, hacer las series suave.		<b>19.45h Pistas...</b> <b>Jóvenes:</b> 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 2x(3x300m ritmo tabla desc=1') entre bloques recuperar 3' + 10' suaves. <b>Adultos:</b> 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 3x(3x300m ritmo tabla desc=1') entre bloques recuperar 3' + 10' suaves. TOTAL: 45-60min aprox		<b>Los que NO compitan el finde...</b> <b>Jóvenes:</b> 10' calentar + 2x7'30" (1' ritmo medio / 30" fuertes / 1' suave) entre series caminar 2'30" + 5' suaves. <b>Adultos:</b> 10' calentar + 4x7'30" (2' ritmo medio / 30" progresivos) entre series caminar 2'30" + 5' suaves. TOTAL: 35-55min	<b>Descanso</b>	<b>Los que NO compitan...</b> <b>Jóvenes:</b> 45' (5' carrera suave / 1'30" fuertes en arena / 1'30" caminar). <b>Adultos:</b> Opción 1... 1h04' (5' carrera suave / 1'30" fuertes en arena / 1'30" caminar). Opción 2... Tirada larga (Entre 1y 2h por terreno variado) TOTAL: 45-120min <b>Escoger una u otra opción dependiendo vuestro nivel de entreno, ganas de hacer un entreno u otro, etc.</b>
<b>OTROS</b>		<b>Los que puedan...</b> Circuito de Musculación (casa o sala de fitness). TOTAL: Musc		<b>Los que puedan...</b> Circuito de Musculación (casa o sala de fitness). TOTAL: Musc	<b>Los que compitan finde....</b> 25'-30' carrera suave + 4x50m progresivas desc=30".	<b>Descanso</b>	<b>Competición</b>

**EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN EN LA SIGUIENTE PÁGINA**

<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")
							