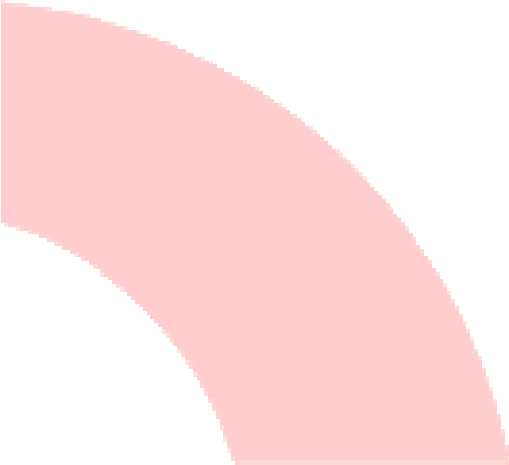


LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN							
FECHA: 17-5 al 23-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACION		20.15h Piscina... 400 calentar variado + SERIES A RITMO DE PRUEBA: 6x200cr o 6x150cr o 6x100cr desc=30" + 400 con aletas (25 sub acuático / 25cr / 25 levantando la cabeza cada 4 brazadas / 25cr). TOTAL: 2000m		Los que puedan... 500cr + 3x(6x25cr fuertes desc=30" + 100cr ritmo de prueba desc=30") + 500cr con manoplas y aletas suave + 250 libres. TOTAL: 2000m	Descanso		
CICLISMO		Los que puedan... 45' de rodillo o estática o 1h-1h30' en bici exterior suave. TOTAL: 45-90min		19.45h Circuito... 15' calentar + 39' (1'30" regresivos en velocidad cada 30" / 1'30" suaves) + 6' suaves. TOTAL: 60min	Descanso		
CARRERA	19.45h Pistas... Jóvenes: 15' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 15' (200m suaves / 200m fuertes) + 10' suaves. Adultos: 15' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 25' (200m suaves / 200m fuertes) + 15' suaves. TOTAL: 45-60min aprox Los que hayan entrenado fuerte o competido el fin de semana, hacer las series suave.		19.45h Pistas... Jóvenes: 15' calentar + 2x100m progresivas + TEST 1km + 15' suaves. Adultos: 15' calentar + 2x100m progresivas + TEST 2 o 5km + 15' suaves. TOTAL: 45-60min aprox		Descanso		
OTROS	Los que puedan... Circuito de Musculación (casa o sala de fitness). TOTAL: Musc				Descanso	Bici + Carrera... Jóvenes y Corta Distancia: Bici: Entre 45' y 75' (ritmo medio) + Car: Entre 15' y 30' (4' suaves / 1' fuerte). Media y Larga Distancia: Bici: Entre 2h y 4h (con 1h-1h30' a ritmo de prueba acoplados) + Car: 45' y 75' progresivos cada 15' (comenzar suave y terminar a ritmo medio). TOTAL: Bici: 45-240min / Car: 15-75min	Natación + Carrera... Nat: 15'-45' en el mar o piscina + Car: 30-60' suaves. TOTAL: Nat: 15-45min / Car: 30-60min
LOS QUE HACEN SOLO CARRERA							
FECHA: 17-5 al 23-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45h Pistas... Jóvenes: 15' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 15' (200m suaves / 200m fuertes) + 10' suaves. Adultos: 15' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 25' (200m suaves / 200m fuertes) + 15' suaves. TOTAL: 45-60min aprox Los que hayan entrenado fuerte o competido el fin de semana, hacer las series suave.		19.45h Pistas... Jóvenes: 15' calentar + 2x100m progresivas + TEST 1km + 15' suaves. Adultos: 15' calentar + 2x100m progresivas + TEST 2 o 5km + 15' suaves. TOTAL: 45-60min aprox		Descanso	Jóvenes... 15' calentar + 10' lo más fuerte que puedan + 10' suaves. Adultos... 15' calentar + 2x8' lo más fuerte que puedan desc=4' + 10' suaves. TOTAL: 35-49min	Jóvenes... 30' suaves. Adultos... Entre 45' y 90' suaves. TOTAL: 45-90min
OTROS		Los que puedan... Circuito de Musculación (casa o sala de fitness). TOTAL: Musc		Los que puedan... Circuito de Musculación (casa o sala de fitness). TOTAL: Musc	Descanso		

EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN EN LA SIGUIENTE PÁGINA



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'')

