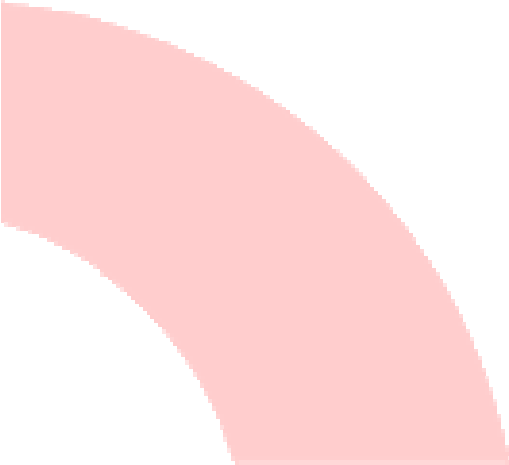


LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN							
FECHA: 24-5 al 30-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACION		20.15h Piscina... 200cr + 50 pies de crol + 50 pies de crol con aletas + 200cr + Serías fuertes: 2x25cr desc=30" + 2x50cr desc=45" + 2x100cr desc=1' + 1x50cr desc=45" + 1x25cr + 3x300cr (1ª con manoplas y pull / 2da con pull resp cada 3 / 3ª con aletas y tubo) desc=30" + 50 suaves. TOTAL: 2000m		Los que puedan... 300 calentar variado + 12x150cr haciendo 50 fuertes - 100 suaves (3 series sin material / 3 series con aletas / 3 series sin material / 3 series con manoplas y pull) desc=15" + 100 suaves. TOTAL: 2200m			
CICLISMO				19.45h Circuito... 15' calentar + 40' (30" ritmo medio-alto en solitario - 1'30" en grupo ritmo medio - 3' suaves) + 5' suaves. TOTAL: 40min Después de los 30" fuertes, hay que aumentar o disminuir velocidad para ir en grupo.		Jóvenes... 1h suave + 5x30" fuertes con mucho desarrollo cada 5' + 5' suaves. Adultos... Corta Distancia: 50-60km en terreno variado con 2 puertos de 3km Media y Larga Distancia: 90-130km en terreno variado, priorizando una cadencia media mínima de 85RPM. TOTAL: 30-130km	
CARRERA	19.45h Pistas... Jóvenes: 15' calentar + 3x6' (100m suaves / 300m fuertes) desc=3' + 10' suaves. Adultos: 15' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 4x6' (100m suaves / 300m fuertes) desc=3'+ 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: 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 6x1'30" (ritmo test de 1km) desc=1'30" + 10' suaves. Adultos: 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 10x2' (ritmo test de 2-5km) desc=2' + 10' suaves. TOTAL: 45-60min aprox		Jóvenes... 30'-40' carrera continua suave Adultos... 40'-90' carrera continua suave TOTAL: 30-90min		
OTROS		Los que puedan... Circuito Gimnasio o Casa TOTAL: Circuito			Los que compitan el fin de semana, hoy descanso total		Natación + Bici... Nat: 20'40' en el mar o piscina nado continuo + Bici: 30'90' en rodillo o bici estática o bici de carretera suave. TOTAL: Nat: 20-40min / Bici: 30-90min
LOS QUE HACEN SOLO CARRERA							
FECHA: 24-5 al 30-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45h Pistas... Jóvenes: 15' calentar + 3x6' (100m suaves / 300m fuertes) desc=3' + 10' suaves. Adultos: 15' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 4x6' (100m suaves / 300m fuertes) desc=3'+ 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: 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 6x1'30" (ritmo test de 1km) desc=1'30" + 10' suaves. Adultos: 10' calentar + 2x100m progresivas desc=30" + 10x2' (ritmo test de 2-5km) desc=2' + 10' suaves. TOTAL: 45-60min aprox	Los que puedan... 30-45' carrera continua suave. TOTAL: 30-45min	Descanso	Jóvenes... 10' en llano + 10' (15" subir fuerte / 1'45" suaves bajando y en llano) + 2x5' carrera continua ritmo rápido entre series caminar 2'30" + 5' suaves. Adultos... 15' en llano + 10' (15" subir fuerte / 1'45" suaves bajando y en llano) + 3x5' carrera continua ritmo rápido entre series caminar 2'30" + 15' suaves. TOTAL: 40-60min	Descanso
OTROS		Los que puedan... Circuito Gimnasio o Casa + Carrera 20'-30' suaves. TOTAL: Circuito / Car: 20-30min			Descanso		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'')	ISQUITIBIALES (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'')	BURPEES (3x10-15rep desc=30'')