

LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN							
FECHA: 31-5 al 6-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACION</b>		<b>20.15h Piscina...</b> 12x50cr (1 resp libre / 1 resp cada 3) desc=10" + 12x25cr (1 progresiva / 1 regresiva / 1 fuerte) cada 45" + 12x75cr con aletas ritmo medio desc=15" + 200 suaves. TOTAL: 2000m			<b>Los que puedan...</b> 700 (100cr / 25 pies de crol / 50cr con pull resp cada 3) + 8x100cr fuertes con aletas desc=15" + 8x50cr con manoplas y pull ritmo de prueba desc=10" + 100 suaves. TOTAL: 2000m		Los que puedan... Nado continuo suave en el mar o en piscina (entre 1000-2000m). TOTAL: 1000-2000m
<b>CICLISMO</b>				<b>19.45h Circuito...</b> 20' calentar (8' ágil / 2' atrancados / 7' ágil / 3' atrancados) + 20' (5' ritmo medio / 5' suaves) + 20' (3' atrancados / 7' ágil / 2' atrancados / 8' ágil). TOTAL: 60min			<b>Jóvenes:</b> 1h-1h30' ritmo cómodo <b>Adultos:</b> Entre 2 y 4h suaves. TOTAL: 60-240min
<b>CARRERA</b>	<b>19.45h Pistas...</b> <b>Jóvenes:</b> 15' calentar + 15' (30" progresivos / 1'30" suaves) + 15' (30" fuertes / 2'30" suaves). <b>Adultos:</b> 15' calentar + 15' (30" progresivos / 1'30" suaves) + 15' (30" fuertes / 2'30" suaves) + 15' suaves. TOTAL: 40-60min aprox <b>Los que hayan entrenado fuerte o competido el fin de semana, hacer 45'-60' suaves.</b>		<b>19.45h Pistas...</b> <b>Jóvenes:</b> 10' calentar + 5' (30" progresivos / 30" caminando) + 2x(1km al 95% del test de 1km desc=3' + 400m a ritmo de tabla desc=3') + 10' suaves. <b>Adultos:</b> 10' calentar + 5' (30" progresivos / 30" caminando) + 3x(1km a ritmo de test de 2-5km desc=3' + 400m a ritmo de tabla desc=3') + 10' suaves. TOTAL: 45-60min aprox				
<b>OTROS</b>		<b>Los que puedan...</b> Circuito Gimnasio o Casa TOTAL: Circuito				<b>Bici + Carrera...</b> <b>Jóvenes:</b> Bici: 15' calentar + 30' (5' ritmo medio / 1' fuerte) + 15' suaves + Car: 15' (2' suaves / 3' ritmo medio / 4' suaves / 1' ritmo medio). <b>Adultos:</b> Bici: 30' calentar + 48' (4' ritmo medio / 1' fuerte / 1' suaves) + 30' suaves + Car: 15' (2' suaves / 3' ritmo medio / 3' suaves / 2' ritmo medio / 4' suaves / 1' ritmo medio) + 15' suaves. TOTAL: Bici: 60-108min / Car: 15-30min.	Los que estén muy cansados, descansar totalmente
LOS QUE HACEN SOLO CARRERA							
FECHA: 31-5 al 6-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>CARRERA</b>	<b>19.45h Pistas...</b> <b>Jóvenes:</b> 15' calentar + 15' (30" progresivos / 1'30" suaves) + 15' (30" fuertes / 2'30" suaves). <b>Adultos:</b> 15' calentar + 15' (30" progresivos / 1'30" suaves) + 15' (30" fuertes / 2'30" suaves) + 15' suaves. TOTAL: 40-60min aprox <b>Los que hayan entrenado fuerte o competido el fin de semana, hacer 45'-60' suaves.</b>		<b>19.45h Pistas...</b> <b>Jóvenes:</b> 10' calentar + 5' (30" progresivos / 30" caminando) + 2x(1km al 95% del test de 1km desc=3' + 400m a ritmo de tabla desc=3') + 10' suaves. <b>Adultos:</b> 10' calentar + 5' (30" progresivos / 30" caminando) + 3x(1km a ritmo de test de 2-5km desc=3' + 400m a ritmo de tabla desc=3') + 10' suaves. TOTAL: 45-60min aprox	<b>Descanso</b>	<b>Jóvenes:</b> 30' carrera continua suave en llano + 2x100m progresivas desc=30" <b>Adultos:</b> 45-60' carrera continua suave por terreno variado + 2x100m progresivas en llano desc=30". TOTAL: 30-60min	<b>Descanso</b>	<b>CACO...</b> <b>Jóvenes:</b> 39' (4' carrera suave / 1' caminar / 2' carrera progresiva cada 1' / 2' caminar / 1' carrera fuerte / 3' caminar). <b>Adultos:</b> 1h18' (4' carrera suave / 1' caminar / 2' carrera progresiva cada 1' / 2' caminar / 1' carrera fuerte / 3' caminar). TOTAL: 39-78min
<b>OTROS</b>		<b>Los que puedan...</b> Circuito Gimnasio o Casa TOTAL: Circuito		<b>Descanso</b>		<b>Descanso</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")
							