

LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN							
FECHA: 21-6 al 27-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACION</b>		<b>19h Playa Daurada (Mar)...</b> 4x8' (1ª y 4ª suaves / 2ª y 3ª ritmo medio) entre series recuperar 2' en la playa. TOTAL: 40min o <b>20.15h Piscina...</b> 250 (100cr / 25 otro estilo) + 8x100cr con manoplas (25cr BD / 25cr BI / 50cr progresivo) desc=15" + 8x75 con aletas y tubo (25 pies de crol / 25cr recobro sub acuático / 25cr) desc=10" + 300cr fuertes + 50 suaves. TOTAL: 2000m <b>Tenéis que elegir una de las opciones (mar o piscina)</b>		<b>Descanso</b>			
<b>CICLISMO</b>				<b>Descanso</b>		<b>Jóvenes...</b> 1h-2h (incluir 5 series de 2' fuertes dentro de las dos horas) <b>Adultos...</b> Entre 2 y 4h, incluir 4 puertos de 2km fuertes. TOTAL: 60-240min	
<b>CARRERA</b>	<b>19.45h Pistas de Atletismo...</b> <b>Jóvenes:</b> 10' calentar + 10' (1'30" fuerte / 1' suave) caminar 1' + 7'30" (1' fuerte / 1'30" suaves) caminar 1' + 5' (1' fuerte / 1'30" suaves / 1'30" fuertes / 1' suaves) caminar 1' + 10' suaves. <b>Adultos:</b> 10' calentar + 10' (1'30" fuerte / 1' suave) caminar 1' + 10' (1' fuerte / 1'30" suaves) caminar 1' + 10' (1' fuerte / 1'30" suaves / 1'30" fuertes / 1' suaves / 1' fuerte) caminar 1' + 10' suaves. TOTAL: 45-53min		<b>Jóvenes:</b> 10' calentar + 5x100m progresivas desc=30" + 5x50m máxima velocidad desc=1' + 5x200m (ritmo tabla) desc=1' + 10' suaves. <b>Adultos:</b> 15' calentar + 5x100m progresivas desc=30" + 5x50m máxima velocidad desc=1' + 5x200m (ritmo tabla) desc=1' + 15' (5' fuertes / 5' medio / 5' suaves). TOTAL: 35-50min aprox	<b>Descanso</b>			
<b>OTROS</b>		<b>Circuito...</b> Hacer circuito en la sala de musculación o en casa. TOTAL: Circuito <b>Están en la página 2</b>		<b>Descanso</b>	<b>Los que hacen Acuatlón y Triatlón...</b> <b>Natación + Carrera:</b> Nat: 500cr con pull resp cada 3 + 500 con aletas (25 pies de crol fuerte / 100cr suave resp cada 4) + 500cr a tope + Car: 30' progresivos cada 5' (terminar el último bloque lo más fuerte que puedas) + 5' suaves. TOTAL: Nat: 1500m / Car: 45min <b>Los que hacen Duatlón...</b> <b>Bici + Carrera:</b> Bici: 45' suaves + Car: 45' suaves. TOTAL: Bici: 45min / Car: 45min		<b>Natación + Bici...</b> Nat: 750-1500m suaves en el mar + Bici: entre 1h y 3h suave. TOTAL: Nat: 75-1500m / Bici: 60-180min
LOS QUE HACEN SOLO CARRERA							
FECHA: 21-6 al 27-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>CARRERA</b>	<b>19.45h Pistas de Atletismo...</b> <b>Jóvenes:</b> 10' calentar + 10' (1'30" fuerte / 1' suave) caminar 1' + 7'30" (1' fuerte / 1'30" suaves) caminar 1' + 5' (1' fuerte / 1'30" suaves / 1'30" fuertes / 1' suaves) caminar 1' + 10' suaves. <b>Adultos:</b> 10' calentar + 10' (1'30" fuerte / 1' suave) caminar 1' + 10' (1' fuerte / 1'30" suaves) caminar 1' + 10' (1' fuerte / 1'30" suaves / 1'30" fuertes / 1' suaves / 1' fuerte) caminar 1' + 10' suaves. TOTAL: 45-53min		<b>Jóvenes:</b> 10' calentar + 5x100m progresivas desc=30" + 5x50m máxima velocidad desc=1' + 5x200m (ritmo tabla) desc=1' + 10' suaves. <b>Adultos:</b> 15' calentar + 5x100m progresivas desc=30" + 5x50m máxima velocidad desc=1' + 5x200m (ritmo tabla) desc=1' + 15' (5' fuertes / 5' medio / 5' suaves). TOTAL: 35-50min aprox	<b>Descanso</b>	1h - 1h30' suaves. TOTAL: 60-90min	<b>Jóvenes:</b> 15' calentar + <b>Subidas Fuertes: 1'30" recuperar 3' + 1'15" recuperar 2'30" + 1' recuperar 2'</b> + 10' suaves. <b>Adultos:</b> 15' calentar + <b>Subidas Fuertes: 1'30" recuperar 3' + 1'15" recuperar 2'30" + 1' recuperar 2' + 1'15" recuperar 2'30" + 1'30" recuperar 3' + 15' suaves.</b> TOTAL: 37-44min	
<b>OTROS</b>		<b>Circuito...</b> Hacer circuito en la sala de musculación o en casa. TOTAL: Circuito <b>Están en la página 2</b>		<b>Descanso</b>			<b>Circuito + Carrera...</b> Circuito: Hacer circuito en la sala de musculación o en casa + Car: 30' suaves. TOTAL: Circuito / Car: 30min

<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'')