

LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN								
FECHA: 5-7 al 11-7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
NATAción		19h Playa Daurada (Mar)... 15' calentar + 3x6' (1ra progresiva cada 2' / 2da fuerte / 3ª regresiva cada 2') desc=2' en la playa + 10' suaves. TOTAL: 49min o 20.15h Piscina... 300 calentar variado + 300 con manoplas (25cr suave / 25 otro estilo suave / 25cr progresivo / 25 otro estilo suave) + 30x25cr con aletas fuertes desc=10'' + 250cr fuertes sin material + 400 suaves. TOTAL: 2000m Tenéis que elegir una de las opciones (mar o piscina)						
CICLISMO				19.45h Circuito... 15' calentar + 4x9' (100m sprint arrancando desde "0" / completar hasta los 7' en grupo a ritmo medio haciendo relevos) desc=1' + 5' suaves libres. TOTAL: 60min				
CARRERA	19.45h Pistas de Atletismo... Jóvenes: 1,2km calentar + 2x1,2km progresivos cada 400m (suave / medio / fuerte) desc=3' + 1,2km suaves. Adultos: 2km calentar + 3x1,2km progresivos cada 400m (suave / medio / fuerte) desc=3' + 2km suaves. TOTAL: 4,8-7,6km	19.45h Pistas de Atletismo... Jóvenes: 10' calentar + 5' (15'' progresivos / 30'' trote suave / 15'' caminando) + 2x(100m progresivos cada 20m desc=30'' / 80m regresivos cada 20m desc=30'' / 60m máxima velocidad desc=1') + 6x200m ritmo tabla desc=1' + 10' suaves. Adultos: 10' calentar + 5' (15'' progresivos / 30'' trote suave / 15'' caminando) + 2x(100m progresivos cada 20m desc=30'' / 80m regresivos cada 20m desc=30'' / 60m máxima velocidad desc=1') + 10x200m ritmo tabla desc=1' + 20' suaves. TOTAL: 40-50min aprox						
OTROS		Circuito... Hacer circuito en la sala de musculación o en casa. TOTAL: Circuito Están en la página 2			Natación + Carrera... Jóvenes: 30' (5' nadar / 5' correr). Jóvenes: 50' (5' nadar / 5' correr). TOTAL: 30-50min TODO SUAVE	Bici + Carrera... Bici: Entre 1h (jóvenes) y 3-4h (adultos) suave + Car: Entre 3 (jóvenes) y 6km (adultos) progresivos cada 500m (terminando a ritmo de test) TOTAL: Bici: 60-240min / Car: 3-6km BICI SUAVE / CARRERA MEDIO	Carrera + Bici... Car: Entre 5km (jóvenes) y 10-15km (adultos) + Bici: Entre 1h (jóvenes) y 2h (adultos) con 3x5'-10' a ritmo de competición recuperando entre 2'30'' y 5'. TOTAL: Car: 5-10km / Bici: 60-120min CARRERA SUAVE / BICI MEDIO	
LOS QUE HACEN SOLO CARRERA								
FECHA: 5-7 al 11-7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
CARRERA	19.45h Pistas de Atletismo... Jóvenes: 1,2km calentar + 2x1,2km progresivos cada 400m (suave / medio / fuerte) desc=3' + 1,2km suaves. Adultos: 2km calentar + 3x1,2km progresivos cada 400m (suave / medio / fuerte) desc=3' + 2km suaves. TOTAL: 4,8-7,6km		19.45h Pistas de Atletismo... Jóvenes: 10' calentar + 5' (15'' progresivos / 30'' trote suave / 15'' caminando) + 2x(100m progresivos cada 20m desc=30'' / 80m regresivos cada 20m desc=30'' / 60m máxima velocidad desc=1') + 6x200m ritmo tabla desc=1' + 10' suaves. Adultos: 10' calentar + 5' (15'' progresivos / 30'' trote suave / 15'' caminando) + 2x(100m progresivos cada 20m desc=30'' / 80m regresivos cada 20m desc=30'' / 60m máxima velocidad desc=1') + 10x200m ritmo tabla desc=1' + 20' suaves. TOTAL: 40-50min aprox			Jóvenes: 10' calentar asfalto + 10' arena (dura y blanda) o 10' (30'' subiendo / 1'30'' bajando y en llano) + 10' suaves. Adultos: 15' calentar asfalto + 15' arena (dura y blanda) o 15' (30'' subiendo / 1'30'' bajando y en llano) + 15' suaves. TOTAL: 30-45min		Descanso o Los que estén más en forma, pueden aprovechar para hacer la "tirada larga" a baja intensidad (entre 45' los jóvenes y 1h30' los adultos).
OTROS		Circuito... Hacer circuito en la sala de musculación o en casa. TOTAL: Circuito Están en la página 2		Circuito... Hacer circuito en la sala de musculación o en casa. TOTAL: Circuito Están en la página 2		Circuito + Carrera... Circuito: Hacer circuito en la sala de musculación o en casa + Car: 20' (jóvenes) o 40' (adultos). TOTAL: Circuito / Car: 20-40min Están en la página 2	Descanso	

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'')	BURPEES (3x10-15rep desc=30'')
							