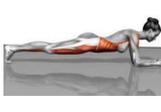


LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN							
FECHA: 19-7 al 25-7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATAción					CALENTAR (300-600M VARIADOS) + 4X100 PIES DE CROL CON ALETAS (50 LATERAL / 50 NORMAL) DESC=15" + 5X200CR PROGRESIVAS DE LA 1ª A LA 5ª (TERMINAR LO MÁS FUERTE QUE PODAIS) DESC=30" + 200 SUAVES. TOTAL: 2200M LOS QUE COMPITAN EL DOMINGO, HOY DESCANSAR.		
CICLISMO				19.45H CIRCUITO... 15' CALENTAR + 15' REGRESIVOS CADA 5' EN CADENCIA (TERMINAR CON MÁXIMA FUERZA) + 30' EN GRUPO SUAVE CON RELEVOS ROTATIVOS. TOTAL: 60MIN		JÓVENES: ENTRE 1H-1H30' CON 2 SERIES DE 5' FUERTES RECUPERANDO 10' ENTRE CADA UNA. ADULTOS: TIRADA LARGA ENTRE 2-5H, CON 2-3 PUERTOS DE 5-6KM. TOTAL: 120-300MIN LOS QUE COMPITAN DOMINGO, HOY HACER 45' SUAVES.	
CARRERA	19.45H PISTAS... JÓVENES: 15' CALENTAR + 2X(3X2' PROGRESIVAS DE LA 1ª A LA 3ª: SUAVE-MEDIO-FUERTE DESC=1') ENTRE BLOQUES 3' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2X(3X3' PROGRESIVAS DE LA 1ª A LA 3ª: SUAVE-MEDIO-FUERTE DESC=1') ENTRE BLOQUES 3' + 10' SUAVES. TOTAL: 46-52MIN		19.45H PISTAS... JÓVENES: 10' CALENTAR + 4X50M PROGRESIVAS DESC=30" + 200M PROGRESIVAS CADA 50M DESC=1' + PRIRAMIDE A RITMO DE TABLA: 200M DESC=1' + 300M DESC=1' + 400M DESC=1'30" + 300M DESC=1'30" + 200M + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 4X50M PROGRESIVAS DESC=30" + 200M PROGRESIVAS CADA 50M DESC=1' + PRIRAMIDE A RITMO DE TABLA: 2X200M DESC=1' + 2X300M DESC=1' + 400M DESC=1'30" + 2X300M DESC=1'30" + 2X200M + 10' SUAVES. TOTAL: 45-55MIN				JÓVENES: ENTRE 30-45' CON 5X1' FUERTES EN LA ARENA O EN SUBIDA RECUPERANDO 3'. ADULTOS: 45'-90' CON 5 SERIES DE 1KM A RITMO MEDIO. TOTAL: 30-90MIN
OTROS	LOS QUE PUEDAN... MUSCULACIÓN (CIRCUITO DE GIMNASIO O DE CASA). TRABAJAR CON POCO PESO, PRIORIZANDO LA TÉCNICA. TOTAL: MUSC	PLAYA DAURADA... NATAción + CARRERA: 1ER TURNO (19H) NAT: 10' CALENTAR + 1X8' FUERTES DESC=2' + 1X6' FUERTES DESC=4' + 10' SUAVES + CAR: 20' SUAVES. 2DO TURNO (20H) NAT: 10' CALENTAR + 1X8' FUERTES DESC=2' + 1X6' FUERTES DESC=4' + 10' SUAVES + CAR: 20' SUAVES. TOTAL: NAT: 40MIN / CAR: 20MIN ESCOGER EL HORARIO QUE OS VAYA MEJOR					
LOS QUE HACEN SOLO CARRERA							
FECHA: 19-7 al 25-7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H PISTAS... JÓVENES: 15' CALENTAR + 2X(3X2' PROGRESIVAS DE LA 1ª A LA 3ª: SUAVE-MEDIO-FUERTE DESC=1') ENTRE BLOQUES 3' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2X(3X3' PROGRESIVAS DE LA 1ª A LA 3ª: SUAVE-MEDIO-FUERTE DESC=1') ENTRE BLOQUES 3' + 10' SUAVES. TOTAL: 46-52MIN	DESCANSO	19.45H PISTAS... JÓVENES: 10' CALENTAR + 4X50M PROGRESIVAS DESC=30" + 200M PROGRESIVAS CADA 50M DESC=1' + PRIRAMIDE A RITMO DE TABLA: 200M DESC=1' + 300M DESC=1' + 400M DESC=1'30" + 300M DESC=1'30" + 200M + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 4X50M PROGRESIVAS DESC=30" + 200M PROGRESIVAS CADA 50M DESC=1' + PRIRAMIDE A RITMO DE TABLA: 2X200M DESC=1' + 2X300M DESC=1' + 400M DESC=1'30" + 2X300M DESC=1'30" + 2X200M + 10' SUAVES. TOTAL: 45-55MIN	LOS QUE PUEDAN... MUSCULACIÓN (CIRCUITO DE GIMNASIO O DE CASA). TRABAJAR CON POCO PESO, PRIORIZANDO LA TÉCNICA. TOTAL: MUSC	JÓVENES: 10' CALENTAR + 20' (1' SUBIENDO FUERTE / 1' BAJANDO SUAVE / 30" EN LLANO FUERTE / 1'30" SUAVES) + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 30' (1'F / 1'S / 2'F / 3' S / 2'F / 1'S) + 10' SUAVES. TOTAL: 40-50MIN	DESCANSO	JÓVENES: ENTRE 30-45' CON 5X1' FUERTES EN LA ARENA O EN SUBIDA RECUPERANDO 3'. ADULTOS: 45'-90' CON 5 SERIES DE 1KM A RITMO MEDIO. TOTAL: 30-90MIN
OTROS							

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'')
	