

LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN							
FECHA: 26-7 al 1-8	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		<b>20H MAR... CANAL DE NATACIÓN (PLAYA D'ADARRÒ)</b> 300 CALENTAR + 2-4X300 (1ª 150 FUERTES - 150 SUAVES / 2ª 150 SUAVES - 150 FUERTES / 3ª 100 FUERTES - 200 SUAVES / 4ª 200 SUAVES - 100 FUERTES) DESC=3' + 300-500 SUAVES. TOTAL: 1200-2000M			400 CALENTAR + 2X(10X25CR FUERTES DESC=30" + 1X250CR RITMO MEDIO DESC=1') + 400CR CON MANOPLAS + 200 SUAVES. TOTAL: 2000M		ENTRE 1000-2000M NADO CONTINUO SUAVE EN PISCINA O MAR. TOTAL: 1000-2000M
<b>CICLISMO</b>				<b>19.45H CIRCUITO...</b> 15' CALENTAR + 10X1' (1 SERIE AGILIDAD SENTADOS / 1 SERIE ATRANCADOS DE PIÉ) ENTRE SERIES RECUPERAR 1' + 5X3' (45" ATRANCADOS / 45" CON AGILIDAD / 30" DE PIÉ PROGRESIVO) RECUPERAR 2'. TOTAL: 60MIN			<b>ADULTOS:</b> 1H30'-2H SUAVES. TOTAL: 90-120MIN <b>LOS JÓVENES DESCANSAR.</b>
<b>CARRERA</b>	<b>19.45H PISTAS...</b> <b>JÓVENES:</b> 15' CALENTAR + 15' CARRERA CONTINUA POR TERRENO VARIADO SUAVE + 10' SUAVES. <b>ADULTOS:</b> 15' CALENTAR + 25' CARRERA CONTINUA POR TERRENO VARIADO SUAVE + 10' SUAVES + 15' SUAVES. TOTAL: 40-55MIN		<b>19.45H PISTAS...</b> <b>JÓVENES:</b> 3X(10' CARRERA CONTINUA SUAVE DESC=1' + 1' PROGRESIVO CADA 20" DESC=2'). <b>ADULTOS:</b> 4X(10' CARRERA CONTINUA SUAVE DESC=1' + 1' PROGRESIVO CADA 20" DESC=2'). TOTAL: 42-56MIN				
<b>OTROS</b>		<b>LOS QUE PUEDAN...</b> CIRCUITO (CASA O SALA DE FITNESS). TOTAL: CIRCUITO		<b>LOS QUE PUEDAN...</b> CIRCUITO (CASA O SALA DE FITNESS). TOTAL: CIRCUITO		<b>BICI + CARRERA...</b> <b>JÓVENES:</b> BICI: 1H + CAR: 30' CON 5 SUBIDAS DE 30". <b>ADULTOS:</b> <b>CORTA DISTANCIA</b> (BICI: 2H + CAR: 30' CONTINUO CON 5 SUBIDAS DE 1'). <b>MEDIA DISTANCIA</b> ( BICI: 3-4H + CAR: 45' CONTINUO CON 5 SUBIDAS DE 1'). <b>LARGA DISTANCIA</b> ( BICI: 4-6H + CAR: 55-60' CONTINUO CON 5 SUBIDAS DE 1'). TOTAL: BICI: 60-360MIN / CAR: 30-60MIN	
LOS QUE HACEN SOLO CARRERA							
FECHA: 26-7 al 1-8	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>CARRERA</b>	<b>19.45H PISTAS...</b> <b>JÓVENES:</b> 15' CALENTAR + 15' CARRERA CONTINUA POR TERRENO VARIADO SUAVE + 10' SUAVES. <b>ADULTOS:</b> 15' CALENTAR + 25' CARRERA CONTINUA POR TERRENO VARIADO SUAVE + 10' SUAVES + 15' SUAVES. TOTAL: 40-55MIN		<b>19.45H PISTAS...</b> <b>JÓVENES:</b> 3X(10' CARRERA CONTINUA SUAVE DESC=1' + 1' PROGRESIVO CADA 20" DESC=2'). <b>ADULTOS:</b> 4X(10' CARRERA CONTINUA SUAVE DESC=1' + 1' PROGRESIVO CADA 20" DESC=2'). TOTAL: 42-56MIN		<b>JÓVENES:</b> 5X7' (1ª Y 5ª SUAVE / 2ª Y 4ª 15" PROGRESIVOS - 45" SUAVES / 3ª RITMO MEDIO) DESC=3' ENTRE SERIES <b>ADULTOS:</b> 5X10' (1ª Y 5ª SUAVE / 2ª Y 4ª 15" PROGRESIVOS - 45" SUAVES / 3ª RITMO MEDIO) DESC=2' ENTRE SERIES TOTAL: 50-60MIN	<b>DESCANSO</b>	<b>JÓVENES:</b> 10' ASFALTO + 10' ARENA + 5' ASFALTO + 5' ARENA + 10' ASFALTO. <b>ADULTOS:</b> 10' ASFALTO + 10' ARENA + 5' ASFALTO + 5' ARENA + 10' ASFALTO + 10' ARENA + 10' ASFALTO. TOTAL: 40-60MIN
<b>OTROS</b>		<b>LOS QUE PUEDAN...</b> CIRCUITO (CASA O SALA DE FITNESS). TOTAL: CIRCUITO		<b>LOS QUE PUEDAN...</b> CIRCUITO (CASA O SALA DE FITNESS). TOTAL: CIRCUITO		<b>DESCANSO</b>	

CIRCUITO PARA LOS QUE PUEDAN ACCEDER A SALA DE FITNESS							
<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 + GLÚTEOS</b> (3x10rep desc=30'')
							
CIRCUITO PARA LOS QUE NO PUEDAN ACCEDER A SALA DE FITNESS							
<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'')
							