

LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN							
FECHA: 9-8 al 15-8	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20H MAR (PLAYA D'ADARRO)... 400 CALENTAR + 200M FUERTES, RECUPERAR 200M + 175M FUERTES, RECUPERAR 175M + 150M FUERTES, RECUPERAR 150M + 100M FUERTES, RECUPERAR 100M + 400 SUAVES. TOTAL: 2000M LOS QUE VENGAN AL GRUPAL AJUSTAREMOS LAS DISTANCIAS PARA QUE ACABEIEMOS TODOS LO MÁS JUNTO POSIBLE.	LOS QUE PUEDAN... 500 CALENTAR + 32X50 CON ALETAS (1 SERIE PIES DE CROL / 3 SERIES CROL RESP CADA 4) DESC=10" + 200 SUAVES. TOTAL: 1500M LOS QUE NO PUEDAN ACCEDER A UNA PISCINA HACERLO EN MAR	LOS QUE PUEDAN... 100 CALENTAR + 3X100CR CON ALETAS RESP CADA 4 DESC=10" + 2X150CR CON MANOPLAS Y PULL RESP CADA 3 DESC=15" + 300CR CON ALETAS Y TUBO DESC=30" + 2X150CR CON ALETAS (75 SUAVES / 25 FUERTES) DESC=15" + 3X100CR SIN MATERIAL DESC=10" + 400 SUAVES. TOTAL: 2000M	DESCANSO		
CICLISMO		LOS QUE PUEDAN... ENTRE 1 Y 2H DE BICI SUAVE. TOTAL: 60-120MIN		19.45H CIRCUITO... 15' CALENTAR + 15' (30" ATRANCADOS DE PIÉ / 1' SENTADO ÁGIL SUAVE / 30" ATRANCADO SENTADO / 1' SENTADO ÁGIL SUAVE) + 15' (30" COGIDOS EN LA PARTE BAJA DEL MANILLAR O ACOPLADOS / 1' POSICIÓN LIBRE) + 15' (30" PROGRESIVOS / 2' SUAVES). TOTAL: 60MIN	DESCANSO	JÓVENES... 1H30' CON 5 SERIES DE 3' FUERTES EN TERRENO LIBRE, RECUPERAR 3'. ADULTOS... LOS DE CORTA: 2H CON 1X8' SUBIENDO SENTADO ATRANCADO RECUPERAR LA BAJADA + 1X4' ALTERNANDO 1' DE PIÉ ATRANCADO - 1' SENTADO CON MÁXIMA CADENCIA, RECUPERAR LA BAJADA + 1X2' MÁXIMA VELOCIDAD. LOS DE MEDIA: 3H CON 9X6' A RITMO MEDIO CONSTANTE ACOPLADO, RECUPERAR 4'. LOS DE LARGA: 4-6H CON TERRENO SIMILAR AL DE COMPETICIÓN. TOTAL: 90-360MIN	
CARRERA	19.45H PISTAS... JÓVENES: 10' CALENTAR + 5X800M (300M SUAVES / 100M FUERTES) DESC=1' + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 5X1200M (300M SUAVES / 100M FUERTES) DESC=1'30" + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN		19.45H PISTAS... JÓVENES: 10' CALENTAR + 2X(3X400M RITMO TABLA DESC=1') ENTRE BLOQUES DESC=3' + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 3X(3X400M RITMO TABLA DESC=1') ENTRE BLOQUES DESC=3' + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN APROX		DESCANSO		
OTROS	LOS QUE PUEDAN... MUSCULACIÓN TOTAL: MUSC				DESCANSO		CARRERA + NATACIÓN... CAR: ENTRE 30' Y 60' SUAVES + NAT: 1500-2000M (200 SUAVES / 50 FUERTES). TOTAL: CAR: 30-60MIN / NAT: 1500-2000M
LOS QUE HACEN SOLO CARRERA							
FECHA: 9-8 al 15-8	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H PISTAS... JÓVENES: 10' CALENTAR + 5X800M (300M SUAVES / 100M FUERTES) DESC=1' + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 5X1200M (300M SUAVES / 100M FUERTES) DESC=1'30" + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN		19.45H PISTAS... JÓVENES: 10' CALENTAR + 2X(3X400M RITMO TABLA DESC=1') ENTRE BLOQUES DESC=3' + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 3X(3X400M RITMO TABLA DESC=1') ENTRE BLOQUES DESC=3' + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN APROX		DESCANSO	15' CALENTAR + 15' (1' PROGRESIVOS / 30" SUAVES) + 15' (45" RITMO MEDIO / 45" SUAVE) + 15' (30" FUERTES / 1' SUAVES) + 5' SUAVES. TOTAL: 65MIN	SALIDA SUAVE (ENTRE 35' 75MIN). TOTAL: 35-75MIN
OTROS		LOS QUE PUEDAN... MUSCULACIÓN TOTAL: MUSC		ENTRE 30' Y 50' SUAVES. TOTAL: 30-50MIN	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'')
							