

LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN							
FECHA: 16-8 al 22-8	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	600 CALENTAR + 12X50CR (1 SERIE FUERTE / 1 SERIE RITMO MEDIO / 1 SERIE SUAVE) DESC=15" + 2X300CR RITMO MEDIO DESC=1' + 200 SUAVES. TOTAL: 2000M				LOS QUE PUEDAN... 400 CALENTAR + 4X200M (150M RITMO COMPETICIÓN - 50M FUERTES / PARES: 50M FUERTES - 150M RITMO DE COMPETICIÓN) DESC=1' + 300M SUAVES. TOTAL: 1500M	DESCANSO	
CICLISMO		CALENTAR ENTRE 15' Y 30' + 10X2' (30" FUERTES / 1'30" RITMO MEDIO) RECUPERAR 2' + SUAVE HASTA 1H (SI LO HACEN INDOOR) O HASTA LAS 2H (OUTDOOR). TOTAL: 60-120MIN			ENTRE 1 Y 2H CON 2X8' SUBIENDO O CON FUERZA SI LO HACEN INDOOR ALTERNANDO 3' SENTADOS / 1' DE PIÉ, RECUPERAR LA BAJADA O 5' SI LO HACEN INDOOR. TOTAL: 60-120MIN	DESCANSO	
CARRERA			15' CALENTAR + ENTRE 4-8X500M RITMO TABLA DESC=1'30" + 15' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN APROX			DESCANSO	
OTROS			LOS QUE PUEDAN... MUSCULACIÓN (CASA O SALA DE FITNESS). TOTAL: MUSC	NATACIÓN + CARRERA... NAT: 1000-1500M SUAVES + CAR: 30'-45' SUAVES. TOTAL: NAT: 1000-1500M / CAR: 30-45MIN		DESCANSO	BICI + CARRERA... LOS DE CORTA Y JÓVENES: BICI: 1H SUAVE + CAR: 30' SUAVES. LOS DE MEDIA Y LARGA: 2X(BICI: 45' SUAVES + 30' CARRERA PROGRESIVA CADA 10' TERMINANDO FUERTE). TOTAL: BICI: 60-90MIN / CAR: 30-60MIN

LOS QUE HACEN SOLO CARRERA							
FECHA: 16-8 al 22-8	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	JÓVENES: 10' CALENTAR + 4X1KM (200M SUAVES / 50M FUERTES) DESC=1' + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 4X1500M (200M SUAVES / 50M FUERTES) DESC=1'30" + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN APROX	DESCANSO	15' CALENTAR + ENTRE 4-8X500M RITMO TABLA DESC=1'30" + 15' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN APROX		15' CALENTAR + 16'-24' (30" FUERTES / 1'30" SUAVES) + 15' SUAVES. TOTAL: 46-54MIN	DESCANSO	JÓVENES: 3X(10' SUAVES DESC=1' + 30' FUERTES DESC=1') ADULTOS: 4X(15' SUAVES DESC=1' + 30' PROGRESIVOS DESC=1'). TOTAL: 38-70MIN
OTROS		DESCANSO		MUSCULACIÓN + CARRERA... MUSC: CIRCUITO CASA O SALA DE FITNESS + CAR: 20'-40' SUAVES. TOTAL: MUSC / CAR: 20-40MIN		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")