

LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN

FECHA: 23-8 al 29-8	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
NATACIÓN		GRUPAL 20H (PLAYA D'ADARRÓ)... 400 CALENTAR + 10X25CR O 10X50CR FUERTES DESC=30" + 100 SUAVES + 2X150 RITMO COMPETICIÓN RECUPERAR 150M NADANDO SUAVE (SE PUEDE CAMBIAR DE ESTILOS) + 400 SUAVES. TOTAL: 2000M			800 CALENTAR (100CR / 100 OTRO ESTILO) + 5X200CR (IMPARES: RITMO COMPETICIÓN / PARES: 50 FUERTES - 50 SUAVES) DESC=1' + 200 SUAVES. TOTAL: 2000M		DESCANSO	
CICLISMO				JÓVENES: 10' CALENTAR + 12' (2' FUERTES / 2' SUAVES) + 18' (3' RITMO MEDIO / 3' SUAVES) + 20' SUAVES. ADULTOS: 20' CALENTAR + 20' (2' FUERTES / 2' SUAVES) + 30' (3' RITMO MEDIO / 3' SUAVES) + 20' SUAVES. TOTAL: 60-90MIN				DESCANSO
CARRERA							DESCANSO	
OTROS	CIRCUITO + BICI... CIRCUITO (CASA O GIMNASIO) + BICI: 45' EN RODILLO O BICI ESTÁTICA O 1H EN BICI DE CARRETERA O BTT. TOTAL: CIRCUITO / BICI: 45-60MIN		GRUPAL 6.30AM (PLAYA D'ADARRÓ)... CARRERA + NATACIÓN: CAR: 10' CALENTAR + 20' CIRCUITO MIXTO (ARENA DURA / ARENA BLANDA / ASFALTO) + 10' SUAVES + NAT: 20' SUAVES ENTRANDO Y SALIENDO. TOTAL: CAR: 40MIN / NAT: 20MIN			BICI + CARRERA... JÓVENES: BICI: 30' (10' SUAVES / 5' RITMO MEDIO) + 20' (15' SPRINT / 45' FUERTES / 1' RITMO MEDIO / 3' SUAVES) + CAR: 5' SUAVES + 20' (30" FUERTE / 1'30" SUAVES) + 5' SUAVES. ADULTOS: BICI: ENTRE 1H30' Y 3H CON 3X8' RITMO MEDIO (1 EN LLANO / 1 EN SUBIDA / 1 MIXTA), RECUPERAR 8' ENTRE SERIES + CAR: ENTRE 30' Y 45' CARRERA CONTINUA (LOS ÚLTIMOS 5' FUERTES). TOTAL: BICI: 50-180MIN / CAR: 30-45MIN NOTA: LOS ADULTOS DE LARGA DISTANCIA PUEDEN ALARGAR LA BICI HASTA LAS 4-5H (DEPENDIENDO DE VUESTRO ESTADO DE FORMA, DISPONIBILIDAD, ETC)	DESCANSO	

LOS QUE HACEN SOLO CARRERA

FECHA: 23-8 al 29-8	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA		JÓVENES: 15' CALENTAR + 10X200M (1 PROGRESIVA CADA 50M / 1 RITMO TABLA) DESC=1' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 15X400M (1 PROGRESIVA CADA 100M / 1 RITMO TABLA) DESC=1' + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN	GRUPAL 6.30AM (PLAYA D'ADARRÓ)... 10' CALENTAR + 20' CIRCUITO MIXTO (ARENA DURA / ARENA BLANDA / ASFALTO) + 10' SUAVES. TOTAL: 40MIN	DESCANSO	JÓVENES: 30' SUAVES. ADULTOS: 45' SUAVES + 10X50M PROGRESIVAS DE LA 1ª A LA 10MA) DESC=30". TOTAL: 30-55MIN APROX	JÓVENES: 10' SUAVES + 14' (30" FUERTE / 1'30" SUAVES) + 6' SUAVES. ADULTOS: 10' SUAVES + 20' (30" FUERTE / 1'30" SUAVES) + 10' SUAVES. TOTAL: 30-40MIN	JÓVENES: DESCANSO ADULTOS: ENTRE 1H Y 1H30' CARRERA CONTINUA SUAVE + 4X50M CARRERA PROGRESIVA EN SUBIDA RECUPERAR LA BAJADA TOTAL: 60-90MIN
OTROS	CIRCUITO + CARRERA... CIRCUITO (CASA O GIMNASIO) + CAR: 30-45' SUAVES. TOTAL: CIRCUITO / CAR: 30-45MIN			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")