

LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN							
FECHA: 30-8 al 5-9	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACION</b>				250-500M CALENTAR + 250-500M CROL SUAVE CON MANOPLAS + 250-500M CROL SUAVE CON ALETAS Y TUBO + 250-500M CROL CON ALETAS FUERTES + 125-250M CROL FUERTES + 125-250M CROL SUAVE. TOTAL: 1500-3000M ESCOGER LAS DISTANCIAS QUE MEJOR OS VAYAN DEPENDIENDO DE VUESTRO NIVEL DE ENTRENAMIENTO.			
<b>CICLISMO</b>			JÓVENES: 20' CALENTAR + 4X3' FUERTES RECUPERAR 2' + 20' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 5X3' (1' FUERTE - 2' RITMO MEDIO) RECUPERAR 3' + 3X5' (30" SUAVES / 30" FUERTES) RECUPERAR 5' + 15' SUAVES. TOTAL: 60-90MIN			JÓVENES: ENTRE 1-1H30' RITMO FÁCIL CON 2 SUBIDAS DE 2', RECUPERAR TOTALMENTE ENTRE CADA UNA. ADULTOS: CORTA DISTANCIA... 2H CON 2X(4X1' FUERTES RECUPERANDO 1' + 1X4' RITMO MEDIO RECUPERAR 6'). MEDIA Y LARGA DISTANCIA... 3-5H CON (3X10' RITMO MEDIO ACOPLADO O COGIDOS DE LA PARTE BAJA DEL MANILLAR DESC=5' + 1' FUERTE + 9' SUAVES). TOTAL: 60-300MIN	
<b>CARRERA</b>	19.45H PISTAS... JÓVENES: 15' CALENTAR + 3X(2X200M RITMO TABLA DESC=1' + 400M RITMO TEST DE 1KM DESC=2') + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 3X(4X200M RITMO TABLA DESC=1' + 800M RITMO TEST 2-5KM DESC=2') + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN APROX				JÓVENES: 12' CALENTAR + 6' (1' FUERTE / 1' SUAVE) + 6' (45" FUERTES / 1'15" SUAVES) + 6' (30" FUERTES / 1'30" SUAVES) + 6' (15" FUERTES / 1'45" SUAVES) + 4' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 10' (1' FUERTE / 1' SUAVE) + 10' (45" FUERTES / 1'15" SUAVES) + 10' (30" FUERTES / 1'30" SUAVES) + 10' (15" FUERTES / 1'45" SUAVES) + 10' SUAVES. TOTAL: 40-60MIN		
<b>OTROS</b>		6.30AM PLAYA D'ADARRÓ... CARRERA + NATACIÓN: CAR: 30' CARRERA CONTINUA SUAVE (10' ASFALTO / 5' ARENA DURA-BLANDA) + NAT: 5' CALENTAR + 2X4' (1' FUERTE / 3' RITMO MEDIO) RECUPERAR 6' ENTRE SERIES NADANDO Y EN LA PLAYA + 5' SUAVES. TOTAL: CAR: 30MIN / NAT: 30MIN		LOS QUE PUEDAN... CIRCUITO (CASA O SALA DE FITNESS). TOTAL: CIRCUITO			CARRERA + NATACIÓN... CAR: ENTRE 20' Y 30' (INCLUIR 1KM A TOPE) + NAT: ENTRE 20' Y 30' (INCLUIR 200M A TOPE). TOTAL: CAR: 20-30MIN / NAT: 20-30MIN

LOS QUE HACEN SOLO CARRERA							
FECHA: 30-8 al 5-9	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>CARRERA</b>	19.45H PISTAS... JÓVENES: 15' CALENTAR + 3X(2X200M RITMO TABLA DESC=1' + 400M RITMO TEST DE 1KM DESC=2') + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 3X(4X200M RITMO TABLA DESC=1' + 800M RITMO TEST 2-5KM DESC=2') + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN APROX	6.30AM PLAYA D'ADARRÓ... 40' CARRERA CONTINUA SUAVE (10' ASFALTO / 5' ARENA DURA-BLANDA / 5' ASFALTO PROGRESIVO O FUERTE). TOTAL: 40MIN		JÓVENES: 10' CALENTAR + 10X15" FUERTES EN SUBIDA RECUPERAR 45" + 10' SUAVES. ADULTOS: 12' CALENTAR + 2X(5X15" FUERTES EN SUBIDA RECUPERAR 45" + 5' PROGRESIVOS CADA 1' DESDE SUAVE HASTA FUERTE RECUPERAR 3') + 12' SUAVES. TOTAL: 30-50MIN	JÓVENES: 12' CALENTAR + 6' (1' FUERTE / 1' SUAVE) + 6' (45" FUERTES / 1'15" SUAVES) + 6' (30" FUERTES / 1'30" SUAVES) + 6' (15" FUERTES / 1'45" SUAVES) + 4' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 10' (1' FUERTE / 1' SUAVE) + 10' (45" FUERTES / 1'15" SUAVES) + 10' (30" FUERTES / 1'30" SUAVES) + 10' (15" FUERTES / 1'45" SUAVES) + 10' SUAVES. TOTAL: 40-60MIN	DESCANSO	JÓVENES: CACO (1H ALTERNANDO 8' CARRERA SUAVE - 4' CAMINAR RÁPIDO) O 40' CARRERA CONTINUA SUAVE). ADULTOS: CACO (1H30' ALTERNANDO 10' CARRERA SUAVE - 5' CAMINAR RÁPIDO) O 1H CARRERA CONTINUA SUAVE. TOTAL: 40-90MIN
<b>OTROS</b>			LOS QUE PUEDAN... CIRCUITO (CASA O SALA DE FITNESS). TOTAL: CIRCUITO			DESCANSO	

**IMPORTANTE: LOS QUE COMPITAN LOS FINES DE SEMANA...RECORDAR DE LOS DOS DÍAS ANTERIORES Y LOS DOS DÍAS POSTERIORES HACER ENTRENOS CORTOS Y SUAVES. CUALQUIER DUDA NOS LO DICEN. EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN EN LA PÁGINA 2**

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