

LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN							
FECHA: 6-9 al 12-9	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATAción</b>		20H MAR (PLAYA D'ADARRO)... 10' CALENTAR + 3 ENTRADAS DE 1' FUERTE DESDE LA ORILLA CORRIENDO, RECUPERAR 2' + 10' NADO CONTINUO RITMO DE COMPETICIÓN LEVANTANDO LA CABEZA CADA 10 BRAZADAS COMO MÁXIMO E INTENTANDO NADAR A PIES + 10' SUAVES. TOTAL: 45MIN APROX			600 CALENTAR CAMBIANDO ESTILOS + 30X25CR 4 SERIES SUAVES / 1 REGRESIVA / 1 FUERTE (6 CON ALETAS / 6 CON MANOPLAS / 6 CON MANOPLAS Y ALETAS / 6 SIN MATERIAL / 6 CON ALETAS) DESC=15" + 150 SUAVES. TOTAL: 1500M SI NO COMPITEN EN VILANOVA, ALARGAR NADANDO SUAVE HASTA LOS 2000M		
<b>CICLISMO</b>		LOS QUE PUEDAN... 1H30' DE BICI DE CARRETERA O 60' DE RODILLO CON: 4X(15" FUERTES RECUPERAR 1'45" / 30" ATRANCADOS DE PIÉ RECUPERAR 1'30" / 45" FUERTES SENTADO RECUPERAR 1'15"). TOTAL: 60-90MIN		19.45H CIRCUITO DE CICLISMO... 15' CALENTAR + 40' (2' RITMO MEDIO EN GRUPO CON RELEVOS CORTOS / 2' SUAVES EN SOLITARIO) + 5' SUAVES. TOTAL: 60MIN			LOS QUE NO COMPITAN EN VILANOVA... ENTRE 1 Y 3H DE BICI SUAVE. TOTAL: 60-180MIN
<b>CARRERA</b>	19.45H PISTAS... JÓVENES: 15' CALENTAR + 1X(3X200M PROGRESIVAS DESC=1' + 2X300M RITMO TABLA DESC=1'30" + 1X600M RITMO TEST DESC=2') + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2X(3X200M PROGRESIVAS DESC=1' + 2X300M RITMO TABLA DESC=1'30" + 1X600M RITMO TEST DESC=2') + 15' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN APROX		19.45H PISTAS... JÓVENES: 15' CALENTAR + 12' (1' PROGRESIVO / 30" SUAVES / 30" FUERTES / 1' SUAVE) + 13' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 24' (1' PROGRESIVO / 30" SUAVES / 30" FUERTES / 1' SUAVE) + 10' SUAVES. TOTAL: 40-49MIN APROX				
<b>OTROS</b>			LOS QUE PUEDAN... CIRCUITO CASA O GIMNASIO CON POCO PESO. TOTAL: CIRCUITO			BICI + CARRERA... BICI: 8-10KM + CAR: 1-3KM SUAVES. TOTAL: BICI: 8-60KM / CAR; 1-3KM LOS QUE NO COMPITAN EN VILANOVA, ALARGAR HASTA 60K DE BICI Y 10K DE CARRERA.	TRIATLÓN DE VILANOVA JÓVENES: 400M / 10KM / 2, KM ADULTOS: 750M / 20KM / 5KM

**CIRCUITOS CASA Y GIMNASIO EN LA PÁGINA 2**

**LOS QUE HACEN SOLO CARRERA**

FECHA: 6-9 al 12-9	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>CARRERA</b>	19.45H PISTAS... JÓVENES: 15' CALENTAR + 1X(3X200M PROGRESIVAS DESC=1' + 2X300M RITMO TABLA DESC=1'30" + 1X600M RITMO TEST DESC=2') + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2X(3X200M PROGRESIVAS DESC=1' + 2X300M RITMO TABLA DESC=1'30" + 1X600M RITMO TEST DESC=2') + 15' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN APROX	JÓVENES: 20' SUAVES (ALTERNAR CAMINAR Y CORRER) + ABDOMINALES. ADULTOS: 30' SUAVES (ALTERNAR CAMINAR Y CORRER) + ABDOMINALES. TOTAL: 20-30MIN	19.45H PISTAS... JÓVENES: 15' CALENTAR + 12' (1' PROGRESIVO / 30" SUAVES / 30" FUERTES / 1' SUAVE) + 13' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 24' (1' PROGRESIVO / 30" SUAVES / 30" FUERTES / 1' SUAVE) + 10' SUAVES. TOTAL: 40-49MIN APROX		DESCANSO	CARRERA CONTINUA... JÓVENES: 30'-45' CON 5 SERIES DE 1' FUERTE EN LLANO. ADULTOS: ENTRE 45'-90' CARRERA CONTINUA POR MONTAÑA O TERRENO VARIADO, INTENTANDO MANTENER UN RITMO ESTABLE Y CÓMODO. TOTAL: 30-90MIN	DESCANSO
<b>OTROS</b>				JÓVENES: CIRCUITO (CASA O GIMNASIO) + CAR: 10' SUAVES. ADULTOS: CIRCUITO (CASA O GIMNASIO) + CAR: 30' SUAVES. TOTAL: CIR / CAR: 10-30MIN	DESCANSO		DESCANSO

**CIRCUITOS CASA Y GIMNASIO 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")
							