

**LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN**

FECHA:13-9 al 19-9	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATAción</b>		20.45H PISCINA... 400 VARIADOS + 8X25CR (1 SERIE MÍNIMO Nº DE BRAZADAS / 1 SERIE NORMAL) DESC=10" + 4X(5X25CR FUERTES DESC=10" / 125CR SUAVE RESP CADA 3 DESC=30") + 200 PIES DE CROL CON ALETAS + 200 SUAVES. TOTAL: 2000M			LOS QUE PUEDAN... 500 (75CR RESP LIBRE / 50 RESP CADA 3) + 5X50 PIES DE CROL CON ALETAS DESC=15" + 250CR CON ALETAS FUERTE + 2X125CR CON MANOPLAS RESP CADA 3 DESC=30" + 5X50CR RITMO MEDIO DESC=10" + 400CR CON ALETAS Y TUBO SUAVE + 100 SUAVES. TOTAL: 2000M		
<b>CICLISMO</b>				19.45H CIRCUITO... 15' CALENTAR + 10X10" SPRINT RECUPERAR 1'50" + 25' EN GRUPO (30" RITMO MEDIO / 4'30" SUAVES). TOTAL: 60MIN		JÓVENES... 1H (INCLUIR 10X30" FUERTES DESC=2'30"). ADULTOS... CORTA DISTANCIA: 1H30'-2H CON 8X2' A RITMO MEDIO TERMINANDO CON UN SPRINT DE 5" DE PIÉ, RECUPERAR 6' ENTRE SERIES. MEDIA DISTANCIA: ENTRE 2 Y 3H CON 2X8' ACOPLADO A RITMO MEDIO (1 SERIE ATRANCADOS / 1 SERIE ÁGIL), RECUPERAR 4' ENTRE SERIES. LARGA DISTANCIA: ENTRE 3 Y 4H CON 3X10' A RITMO MEDIO ENTRE 85-90RPM, RECUPERAR 5' ENTRE SERIES. TOTAL: 60-240MIN	
<b>CARRERA</b>	19.45H PISTAS... JÓVENES: 30' (8' CARRERA SUAVE / 1' PROGRESIVO / 1' CAMINANDO) + 4X50M SPRINT DESC=1'. ADULTOS: 50' (8' CARRERA SUAVE / 1' PROGRESIVO / 1' CAMINANDO). TOTAL: 35-50MIN		19.45H PISTAS... JÓVENES: 10' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 4X200M RITMO TABLA DESC=1' + 800M LO MÁS FUERTE QUE PUEDAN DESC=2' + 4X100M SPRINT DESC=1' + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 4X200M RITMO TABLA DESC=1' + 800M LO MÁS FUERTE QUE PUEDAN DESC=2' + 1,6KM PROGRESIVOS CADA 400M (TERMINANDO A RITMO DE TEST) + 10' SUAVES. TOTAL: 40-60MIN APROX				JÓVENES... 30' (5' SUAVES / 5' RITMO MEDIO / 6' SUAVES / 4' RITMO MEDIO / 7' SUAVES / 3' RITMO MEDIO) + 5' SUAVES. ADULTOS... CORTA DISTANCIA: ENTRE 40'-50' POR MONTAÑA O TERRENO VARIADO + 1X2' FUERTES AL FINALIZAR + 3' SUAVES. MEDIA Y LARGA DISTANCIA: 45'-120' CARRERA POR MONTAÑA RITMO CÓMODO (SI AUMENTAN MUCHO LAS PULSACIONES, CAMINAR HASTA ESTABILIZAR) + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30". TOTAL: 30-120MIN
<b>OTROS</b>		LOS QUE PUEDAN... MUSCULACIÓN (CASA O GIMNASIO). TOTAL: MUSC					

**PAUTAS MUSCULACIÓN CASA O GIMNASIO (PÁGINA 2)**

**LOS QUE HACEN SOLO CARRERA**

FECHA:13-9 al 19-9	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>CARRERA</b>	19.45H PISTAS... JÓVENES: 30' (8' CARRERA SUAVE / 1' PROGRESIVO / 1' CAMINANDO) + 4X50M SPRINT DESC=1'. ADULTOS: 50' (8' CARRERA SUAVE / 1' PROGRESIVO / 1' CAMINANDO). TOTAL: 35-50MIN		19.45H PISTAS... JÓVENES: 10' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 4X200M RITMO TABLA DESC=1' + 800M LO MÁS FUERTE QUE PUEDAN DESC=2' + 4X100M SPRINT DESC=1' + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 4X200M RITMO TABLA DESC=1' + 800M LO MÁS FUERTE QUE PUEDAN DESC=2' + 1,6KM PROGRESIVOS CADA 400M (TERMINANDO A RITMO DE TEST) + 10' SUAVES. TOTAL: 40-60MIN APROX	JÓVENES: 30' (4' CARRERA SUAVE / 2' CAMINAR). ADULTOS: 45' SUAVES. TOTAL: 30-45MIN	DESCANSO	JÓVENES: 3X6' (1ª SUAVE / 2ª PROGRESIVA CADA 5' / 3ª LO MÁS FUERTE QUE PUEDAN) DESC=3' ENTRE SERIES + 3' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 3X6' (1ª SUAVE / 2ª PROGRESIVA CADA 5' / 3ª LO MÁS FUERTE QUE PUEDAN) DESC=3' ENTRE SERIES + 23' SUAVES. TOTAL: 30-60MIN	JÓVENES... 30' (5' SUAVES / 5' RITMO MEDIO / 6' SUAVES / 4' RITMO MEDIO / 7' SUAVES / 3' RITMO MEDIO) + 5' SUAVES. ADULTOS... CORTA DISTANCIA: ENTRE 40'-50' POR MONTAÑA O TERRENO VARIADO + 1X2' FUERTES AL FINALIZAR + 3' SUAVES. MEDIA Y LARGA DISTANCIA: 45'-120' CARRERA POR MONTAÑA RITMO CÓMODO (SI AUMENTAN MUCHO LAS PULSACIONES, CAMINAR HASTA ESTABILIZAR) + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30". TOTAL: 30-120MIN
<b>OTROS</b>		LOS QUE PUEDAN... MUSCULACIÓN (CASA O GIMNASIO). TOTAL: MUSC					

**PAUTAS MUSCULACIÓN CASA O GIMNASIO (PÁGINA 2)**

<b>MUSCULACIÓN PARA LOS QUE PUEDAN ACCEDER A LA 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")