

LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN							
FECHA: 20-9 al 26-9	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H PISCINA 300 CALENTAR VARIADO + 8X25 (1 SERIE PIES DE CROL SIN TABLA / 1 SERIE CROL RESP CADA 4) DESC=10" + 5X(2X50CR FUERTES DESC=20" + 100CR SUAVES) + 4X100CR CON ALETAS Y TUBO DESC=15" + 100 SUAVES. TOTAL: 2000M					DESCANSO
CICLISMO				19.45 CIRCUITO 5X10' (IMPARES: SUAVE / PARES: 1' ATRANCADOS / 2' ÁGIL) ENTRE SERIES 2' LIBRES. TOTAL: 60MIN		LOS QUE PUEDAN... ENTRE 1 Y 3H POR TERRENO VARIADO SUAVE. TOTAL: 60-180MIN	DESCANSO
CARRERA	19.45H PISTAS JÓVENES: 10' CALENTAR + 6' (10" SKIPPING / 30" DESCANSO / 10" TALONES AL CULO / 30" DESCANSO / 10" PROGRESIVOS / 30" DESCANSO) + 24' (1' FUERTE / 5' SUAVES). ADULTOS: 10' CALENTAR + 6' (10" SKIPPING / 30" DESCANSO / 10" TALONES AL CULO / 30" DESCANSO / 10" PROGRESIVOS / 30" DESCANSO) + 36' (1' FUERTE / 5' SUAVES) TOTAL: 40-52MIN		19.45H PISTAS JÓVENES: 15' CALENTAR + 6X50M (2 PROGRESIVAS / 2 SPRINT / 2 REGRESIVAS) DESC=30" + 5X200M RITMO TABLA DESC=1' + 2X100M PROGRESIVOS DESC=30" + 10' SUAVES + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 5X(2X200M RITMO TABLA DESC=1' + 50M SPRINT DESC=30") + 10'SUAVES. TOTAL: 40-60MIN APROX				DESCANSO
OTROS					MUSCULACIÓN + NATACIÓN... MUSC: CIRCUITO CASA O GIMNASIO + NAT: 500CR + 500CR CON MANOPLAS Y PULL + 500 CON ALETAS (50 PIES DE CROL / 50CR) + 100CR FUERTES DESC=1' + 75CR FUERTES DESC=45" + 50CR FUERTES DESC=30" + 25CR FUERTES + 250 SUAVES CAMBIANDO ESTILOS. TOTAL: MUSC / NAT: 2000M LOS QUE NO PUEDAN NADAR... MUSCULACIÓN + CARRERA... MUSC: CIRCUITO CASA O GIMNASIO + CAR: 10' SUAVES DESC=1' + 5' RITMO MEDIO DESC=1' + 2'30" RITMO FUERTE DESC=1' + 9'30" SUAVES. TOTAL: MUSC / CAR: 30MIN		DESCANSO

EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN EN LA PÁGINA 2

LOS QUE HACEN SOLO CARRERA

FECHA:20-9 al 26-9	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H PISTAS JÓVENES: 10' CALENTAR + 6' (10" SKIPPING / 30" DESCANSO / 10" TALONES AL CULO / 30" DESCANSO / 10" PROGRESIVOS / 30" DESCANSO) + 24' (1' FUERTE / 5' SUAVES). ADULTOS: 10' CALENTAR + 6' (10" SKIPPING / 30" DESCANSO / 10" TALONES AL CULO / 30" DESCANSO / 10" PROGRESIVOS / 30" DESCANSO) + 36' (1' FUERTE / 5' SUAVES) TOTAL: 40-52MIN		19.45H PISTAS JÓVENES: 15' CALENTAR + 6X50M (2 PROGRESIVAS / 2 SPRINT / 2 REGRESIVAS) DESC=30" + 5X200M RITMO TABLA DESC=1' + 2X100M PROGRESIVOS DESC=30" + 10' SUAVES + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 5X(2X200M RITMO TABLA DESC=1' + 50M SPRINT DESC=30") + 10'SUAVES. TOTAL: 40-60MIN APROX		JÓVENES: 10' CALENTAR + 15' (15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES / 30" FUERTES / 1'30" SUAVES) + 5' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 15' (15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES / 30" FUERTES / 1'30" SUAVES) + 15' SUAVES. TOTAL: 30-45MIN	LOS QUE PUEDAN... ENTRE 30-60' POR TERRENO LLANO + 2X100M PROGRESIVOS POR LA ARENA O SUBIDA RECUPERAR 1' + 2X100M PROGRESIVOS EN ASFALTO RECUPERAR 1'. TOTAL: 30-60MIN	DESCANSO
OTROS		MUSCULACIÓN + CARRERA... MUSC: CIRCUITO CASA O GIMNASIO + CAR: 30' SUAVES. TOTAL: MUSC / CAR: 30MIN		MUSCULACIÓN + CARRERA... MUSC: CIRCUITO CASA O GIMNASIO + CAR: 10' SUAVES DESC=1' + 5' RITMO MEDIO DESC=1' + 2'30" RITMO FUERTE DESC=1' + 9'30" SUAVES. TOTAL: MUSC / CAR: 30MIN			DESCANSO

EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN EN LA PÁGINA 2

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'')	ISQUITOTIBIALES (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'')