

LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN

FECHA: 4-10 al 10-10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACION		20.45H PISCINA 300 CAMBIANDO ESTILOS + 3X100 PIES DE CROL CON ALETAS DESC=15" + 6X50CR SALIENDO CADA 25M DESC=15" + 2X100CR A TOPE DESC=1" + 6X50 CON TUBO Y ALETAS (25 PIES DE CROL / 25CR) DESC=15" + 3X100CR CON MANOPLAS DESC=15" + 300 LIBRES. TOTAL: 2000M		LOS QUE PUEDAN 500 CALENTAR (100CR / 25 PIES DE CROL) + TEST 200M O 500M A TOPE + 8X100 CON ALETAS (1 SERIE PIES DE CROL / 1 SERIE CROL RESP CADA 4) DESC=15" + 200 SUAVES. TOTAL: 1700-2000M		POR LA TARDE 5X50CR (IMPARES SIN MATERIAL / PARES CON PULL) DESC=10" + 3X500CR (1ª CON MANOPLAS / 2ª CON ALETAS / 3ª SIN MATERIAL) DESC=1" + 5X50 (IMPARES CAMBIANDO ESTILOS / PARES CROL FUERTE) DESC=10". TOTAL: 2000M	DESCANSO
CICLISMO				19.45H CIRCUITO 15' CALENTAR + 4X8' (7'50" RITMO MEDIO EN GRUPO / 10" SPRINT) ENTRE BLOQUES 2' LIBRES + 5' SUAVES. TOTAL: 60MIN		POR LA MAÑANA JÓVENES: 1H30' (12' SUAVES / 3' FUERTES) + 5' SUAVES ADULTOS: TIRADA LARGA SUAVE ENTRE 2 Y 4H, PRIORIZAR UNA CADENCIA DE PEDALEO ALTA (POR ENCIMA DE 85RPM). TOTAL: 95-240MIN	DESCANSO
CARRERA	19.45H PISTAS JÓVENES: 10' CALENTAR + 10' (15" SKIPPING / 45" CAMINAR / 15" TALONES AL CULO / 45" CAMINAR / 15" PROGRESIVOS / 45" CAMINAR / 15" TALONES AL CULO / 45" CAMINAR / 15" SKIPPING / 45" CAMINAR / 5' SUAVES) + 7'30" PROGRESIVOS CADA 2'30" (SUAVE / MEDIO / FUERTE) RECUPERAR CAMINANDO 2'30" + 2X50M SPRINT DESC=2' + 5' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 10' (15" SKIPPING / 45" CAMINAR / 15" TALONES AL CULO / 45" CAMINAR / 15" PROGRESIVOS / 45" CAMINAR / 15" TALONES AL CULO / 45" CAMINAR / 15" SKIPPING / 45" CAMINAR / 5' SUAVES) + 3X7'30" PROGRESIVOS CADA 2'30" (SUAVE / MEDIO / FUERTE) RECUPERAR CAMINANDO 2'30" + 5' SUAVES. TOTAL: 40-55MIN		19.45H PISTAS JÓVENES: 10' CALENTAR + 5' (20" PROGRESIVOS / 40" CAMINANDO) + TEST: 200M + 10' ALTERNANDO CAMINAR Y CORRER SUAVE + TEST: 1KM + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 5' (20" PROGRESIVOS / 40" CAMINANDO) + TEST: 2KM + 10-15' SUAVES. TOTAL: 40-60MIN APROX		JÓVENES: 15' CALENTAR + 5' (30" PROGRESIVOS / 30" CAMINANDO) + 15' (1' FUERTE / 2' SUAVES) + 5' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 5' (30" PROGRESIVOS / 30" CAMINANDO) + 24' (45" FUERTES / 2'15" SUAVES) + 5' SUAVES. TOTAL: 40-49MIN		DESCANSO
OTROS		LOS QUE PUEDAN CIRCUITO + BICI CIRCUITO (CASA O GIM) + BICI: 30' SUAVES. TOTAL: CIRCUITO / BICI: 30MIN					DESCANSO

CIRCUITO PÁGINA 2

LOS QUE HACEN SOLO CARRERA

FECHA: 4-10 al 10-10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H PISTAS JÓVENES: 10' CALENTAR + 10' (15" SKIPPING / 45" CAMINAR / 15" TALONES AL CULO / 45" CAMINAR / 15" PROGRESIVOS / 45" CAMINAR / 15" TALONES AL CULO / 45" CAMINAR / 15" SKIPPING / 45" CAMINAR / 5' SUAVES) + 7'30" PROGRESIVOS CADA 2'30" (SUAVE / MEDIO / FUERTE) RECUPERAR CAMINANDO 2'30" + 2X50M SPRINT DESC=2' + 5' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 10' (15" SKIPPING / 45" CAMINAR / 15" TALONES AL CULO / 45" CAMINAR / 15" PROGRESIVOS / 45" CAMINAR / 15" TALONES AL CULO / 45" CAMINAR / 15" SKIPPING / 45" CAMINAR / 5' SUAVES) + 3X7'30" PROGRESIVOS CADA 2'30" (SUAVE / MEDIO / FUERTE) RECUPERAR CAMINANDO 2'30" + 5' SUAVES. TOTAL: 40-55MIN		19.45H PISTAS JÓVENES: 10' CALENTAR + 5' (20" PROGRESIVOS / 40" CAMINANDO) + TEST: 200M + 10' ALTERNANDO CAMINAR Y CORRER SUAVE + TEST: 1KM + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 5' (20" PROGRESIVOS / 40" CAMINANDO) + TEST: 2KM + 10-15' SUAVES. TOTAL: 40-60MIN APROX		JÓVENES: 15' CALENTAR + 5' (30" PROGRESIVOS / 30" CAMINANDO) + 15' (1' FUERTE / 2' SUAVES) + 5' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 5' (30" PROGRESIVOS / 30" CAMINANDO) + 24' (45" FUERTES / 2'15" SUAVES) + 5' SUAVES. TOTAL: 40-49MIN	JÓVENES: 1H (6' CAMINAR / 6' CORRER) ADULTOS: 2H (6' CAMINAR / 6' CORRER) TOTAL: 60-120MIN	DESCANSO
OTROS		LOS QUE PUEDAN CIRCUITO + CARRERA O ELÍPTICA CIRCUITO (CASA O GIM) + CAR O ELI: 30' SUAVES. TOTAL: CIRCUITO / CAR O ELI: 30MIN		LOS QUE PUEDAN CIRCUITO + CARRERA O ELÍPTICA CIRCUITO (CASA O GIM) + CAR O ELI: 30' SUAVES. TOTAL: CIRCUITO / CAR O ELI: 30MIN			DESCANSO

CIRCUITO 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")	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")
							