

TRANSTRITLON

LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN

FECHA: 11-10 al 17-10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACION	400 (100CR / 50 ESPALDA / 50 BRAZA) + 12X75 (2 SERIES PIES DE CROL CON ALETAS / 1 SERIE PUNTO MUERTO DE CROL RESP CADA 3 / 1 SERIE CROL RESP CADA 4) DESC=15" + 12X50CR RITMO MEDIO DESC=15" + 100 SUAVES. TOTAL: 2000M				5X100CR (3 SERIES SUAVES / 1 SERIE PROGRESIVA CADA 25M / 1 SERIE FUERTE) DESC=30" + 8X50 PIES DE CROL (1 SERIE SIN MATERIAL / 3 SERIES CON ALETAS) DESC=20" + 12X25 (2 SERIES CROL FUERTE / 2 SERIES OTRO ESTILO) DESC=10" + 800CR NADO CONTINUO CON PULL RESP CADA 3 + 200 (25CR FUERTES / 75 SUAVES LIBRES). TOTAL: 2200M		DESCANSO
CICLISMO		JÓVENES: 15' CALENTAR + 2X(4X30" FUERTES DESC=2' + 2' RITMO MEDIO DESC=3") + 15' SUAVES. ADULTOS CORTA DISTANCIA: 2H (INCLUIR 3X5' SUBIENDO SENTADO CON AGILIDAD). ADULTOS LARGA DISTANCIA: 3H (INCLUIR 3X5' SUBIENDO SENTADO CON AGILIDAD). TOTAL: 60-180MIN		19.45H CIRCUITO 20' (10' SUAVES / 10' RITMO MEDIO) + 15' (8' SUAVES / 7' RITMO MEDIO) + 10' (5' SUAVES / 5' RITMO MEDIO) + 15' (5' SUAVES / 5' MEDIO / 5' SUAVES). TOTAL: 60MIN		JÓVENES: 1H30' SUAVES. ADULTOS: 2-3H SUAVES. LOS QUE ESTÉN CANSADOS, DESCANSO TOTAL. TOTAL: 90-180MIN	DESCANSO
CARRERA			19.45H PISTAS JÓVENES: 10' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 2X50M SPRINT DESC=2' + 2X1KM PROGRESIVAS CADA 200M DESC=2' + 10' SUAVES. ADULTOS CORTA DISTANCIA: 10' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 3X2KM PROGRESIVAS CADA 400M DESC=2' + 10' SUAVES. ADULTOS LARGA DISTANCIA: 10' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 4X2KM PROGRESIVAS CADA 400M DESC=2' + 10' SUAVES. TOTAL: 50-65MIN APROX				DESCANSO
OTROS				CIRCUITO CASA O GIMNASIO TOTAL: CIRCUITO	19.45H CIRCUITO BICI + CARRERA 10' CALENTAR EN BICI + 40' (4 VUELTAS EN BICI Y EN GRUPO + 1 VUELTA CORRIENDO REGRESIVA CADA 250M) + 10' SUAVES. TOTAL: 60MIN		DESCANSO

EJERCICIOS DEL CIRCUITO EN LA PÁGINA 2

LOS QUE HACEN SOLO CARRERA

FECHA: 11-10 al 17-10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	JÓVENES: 10' CALENTAR + 27' (1' FUERTE / 2' SUAVES / 1'30" FUERTE / 1'30" SUAVES / 2' FUERTE / 1' SUAVE) + 5' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 27' (1' FUERTE / 2' SUAVES / 1'30" FUERTE / 1'30" SUAVES / 2' FUERTE / 1' SUAVE) + 15' SUAVES + TOTAL: 42 -57MIN APROX	DESCANSO	19.45H PISTAS JÓVENES: 10' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 2X50M SPRINT DESC=2' + 2X1KM PROGRESIVAS CADA 200M DESC=2' + 10' SUAVES. ADULTOS CORTA DISTANCIA: 10' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 3X2KM PROGRESIVAS CADA 400M DESC=2' + 10' SUAVES. ADULTOS LARGA DISTANCIA: 10' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 4X2KM PROGRESIVAS CADA 400M DESC=2' + 10' SUAVES. TOTAL: 50-65MIN APROX		JÓVENES: 10' CALENTAR + 5X45" CORRIENDO EN SUBIDA, BAJAR CAMINANDO + 10' SUAVES. ADULTOS CORTA DISTANCIA: 15' CALENTAR + 5X1' CORRIENDO EN SUBIDA, BAJAR TROTANDO + 15' SUAVES. ADULTOS LARGA DISTANCIA: 15' CALENTAR + 5X1' CORRIENDO EN SUBIDA, BAJAR TROTANDO + 30' SUAVES. TOTAL: 30-55MIN APROX	DESCANSO	JÓVENES: 30'-45' SUAVES. ADULTOS CORTA DISTANCIA: 45-60' SUAVES. ADULTOS LARGA DISTANCIA: 60'-75' SUAVES TOTAL: 30-75MIN APROX
OTROS		DESCANSO		CIRCUITO CASA O GIMNASIO TOTAL: CIRCUITO		DESCANSO	

EJERCICIOS DEL CIRCUITO 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")	ISQUIOTIBIALES (3x10rep desc=30")	ABDOMINALES (3x1' desc=30")	LUMBARES + GLÚTEOS (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")
							