

| LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN |   |   |   |  |  |   |          |
|----------------------------------|---|---|---|--|--|---|----------|
| FECHA: 18-10 al 24-10            | LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  | SÁBADO  | DOMINGO  |
| <b>NATACION</b>                  |   | 20.45H PISCINA<br>400 CALENTAR + 8X50 CON ALETAS (1 SERIE PIES CON ROLIDO BRAZOS AL COSTADO DEL CUERPO / 1 SERIE PIES EN FLECHA) DESC=10" + 2X(2X100CR RITMO MEDIO DESC=15" + 4X50CR MÍNIMO Nº DE BRAZADAS DESC=10") + 300 CON ALETAS (25 OTRO ESTILO / 50CR) + 100 LIBRES.<br>TOTAL: 2000M |   | 4X100CR DESC=15" + 4X75 (25 PIES DE CROL SIN TABLA / 50CR) DESC=15" + 4X50CR (25 TOCANDO AXILAS / 25 NORMAL) DESC=15" + 4X25 (1 SERIE CROL PROGRESIVA / 1 SERIE OTRO ESTILO SUAVE) DESC=15" + 800 CON ALETAS (75CR / 25 ESPALDA) + 200 SUAVES.<br>TOTAL: 2000M |  |   | DESCANSO |
| <b>CICLISMO</b>                  |   | 15' CALENTAR + 10X1'30" CADENCIA ALTA (100-110RPM) RECUPERAR 1'30" + 15' SUAVES.<br>TOTAL: 60MIN  |   | 19.45H CIRCUITO<br>15' CALENTAR LIBRE + 15' RODAR CON EJERCICIOS DE TÉCNICA + 30' SUAVES (2' CARGA LENTA / 4' AGILIDAD).<br>TOTAL: 60MIN   |  |   | DESCANSO |
| <b>CARRERA</b>                   | 19.45H PISTAS JÓVENES:<br>10' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + PIRÁMIDE FUERTE (50M DESC=2' + 60M DESC=2' + 100M DESC=2' + 60M DESC=2' + 50M DESC=2') + 1,2KM PROGRESIVOS CADA 200M + 10' SUAVES.<br>ADULTOS CORTA DISTANCIA:<br>10' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 2X3KM PROGRESIVAS CADA 500M DESC=2' + 10' SUAVES.<br>ADULTOS LARGA DISTANCIA:<br>10' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 3X3KM (1ª PROGRESIVA CADA 500M / 2ª REGRESIVA CADA 500M) DESC=2' + 10' SUAVES.<br>TOTAL: 45-70MIN APROX |   | 19.45H PISTAS JÓVENES:<br>10' CALENTAR + 10' (15" SKIPPING / 30" SUAVES / 15" TALONES AL CULO / 30" SUAVES / 30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES) + 2X(4X200M RITMO TABLA DESC=1') ENTRE BLOQUES RECUPERAR 3' + 10' SUAVES.<br>ADULTOS:<br>10' CALENTAR + 10' (15" SKIPPING / 30" SUAVES / 15" TALONES AL CULO / 30" SUAVES / 30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES) + 12X200M RITMO TABLA DESC=1' + 10' SUAVES.<br>TOTAL: 45-60MIN |  |  |   | DESCANSO |
| <b>OTROS</b>                     |   |   |   |  | CIRCUITO + NATACIÓN:<br>CIRCUITO (CASA O GIMNASIO) + NAT: 600 (100CR / 50 ESPALDA O BRAZA) + 8X75 CON ALETAS Y TUBO (25 PIES DE CROL / 50CR) DESC=15" + 2X300CR NADO CONTINUO SUAVE + 4X25CR FUERTES CADA 1' + 100 SUAVES.<br>TOTAL: CIRCUITO / NAT: 2000M | BICI + CARRERA:<br><b>JÓVENES:</b><br>BICI: 1H SUAVE + CAR: 5' SUAVES + 5X1' FUERTES DESC=1' + 5' SUAVES.<br><b>ADULTOS CORTA DISTANCIA:</b><br>BICI: 1H30' (30" LLANO SUAVE / 30" TERRENO VARIADO CON AGILIDAD / 30" SUAVES) + CAR: 10' CALENTAR + 10' ALTERNANDO 30" FUERTES - 1'30" SUAVES + 10' SUAVES.<br><b>ADULTOS LARGA DISTANCIA:</b><br>BICI: 2H (45' LLANO SUAVE / 30" TERRENO VARIADO CON AGILIDAD / 45' SUAVES) + CAR: 30' SUAVES + 10' (30" PROGRESIVAS / 2' SUAVES).<br>TOTAL: BICI: 60-120MIN / CAR: 20-40MIN | DESCANSO |

**EJERCICIOS DEL CIRCUITO EN LA PÁGINA 2  
LOS QUE HACEN SOLO CARRERA**

| FECHA: 18-10 al 24-10 | LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES   | SÁBADO   | DOMINGO  |
|-----------------------|---|---|---|---|---|--|----------|
| <b>CARRERA</b>        | 19.45H PISTAS JÓVENES:<br>10' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + PIRÁMIDE FUERTE (50M DESC=2' + 60M DESC=2' + 100M DESC=2' + 60M DESC=2' + 50M DESC=2') + 1,2KM PROGRESIVOS CADA 200M + 10' SUAVES.<br>ADULTOS CORTA DISTANCIA:<br>10' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 2X3KM PROGRESIVAS CADA 500M DESC=2' + 10' SUAVES.<br>ADULTOS LARGA DISTANCIA:<br>10' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 3X3KM (1ª PROGRESIVA CADA 500M / 2ª REGRESIVA CADA 500M) DESC=2' + 10' SUAVES.<br>TOTAL: 45-70MIN APROX |   | 19.45H PISTAS JÓVENES:<br>10' CALENTAR + 10' (15" SKIPPING / 30" SUAVES / 15" TALONES AL CULO / 30" SUAVES / 30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES) + 2X(4X200M RITMO TABLA DESC=1') ENTRE BLOQUES RECUPERAR 3' + 10' SUAVES.<br>ADULTOS:<br>10' CALENTAR + 10' (15" SKIPPING / 30" SUAVES / 15" TALONES AL CULO / 30" SUAVES / 30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES) + 12X200M RITMO TABLA DESC=1' + 10' SUAVES.<br>TOTAL: 45-60MIN |   | JÓVENES:<br>10' CALENTAR + 5' ARENA + 5' ASFALTO PROGRESIVO CADA 1' + 5' (15" SUBIENDO / 45" BAJANDO Y EN LLANO) + 5' ASFALTO PROGRESIVO CADA 1' + 5' SUAVES.<br>ADULTOS:<br>10' CALENTAR + 10' ARENA + 5' ASFALTO PROGRESIVO CADA 1' + 10' (15" SUBIENDO / 45" BAJANDO Y EN LLANO) + 5' ASFALTO PROGRESIVO CADA 1' + 5' SUAVES.<br>TOTAL: 35-45MIN | JÓVENES:<br>45' SUAVES (SI NO AGUANTAIS TODO EL RATO CORRIENDO ALTERNAR CAMINAR Y CORRER).<br>ADULTOS:<br>45-1H30' SUAVES (SI NO AGUANTAIS TODO EL RATO CORRIENDO ALTERNAR CAMINAR Y CORRER).<br>TOTAL: 45-90MIN | DESCANSO |
| <b>OTROS</b>          |   | CIRCUITO + CARRERA O ELÍPTICA:<br>CIRCUITO (CASA O GIMNASIO) + CAR O ELI: 30' SUAVES.<br>TOTAL: CIRCUITO / CAR O ELI: 30MIN |   | CIRCUITO + CARRERA O ELÍPTICA:<br>CIRCUITO (CASA O GIMNASIO) + CAR O ELI: 30' SUAVES.<br>TOTAL: CIRCUITO / CAR O ELI: 30MIN |   |  | DESCANSO |

**EJERCICIOS DEL CIRCUITO EN LA PÁGINA 2**

| <b>CIRCUITO PARA LOS QUE PUEDAN ACCEDER A SALA DE FITNESS</b>                     |   |   |  |   |   |   |   |
|---|---|---|--|---|---|---|---|
| <b>PECTORAL</b><br>(3x10rep desc=30")   | <b>BICEPS</b><br>(3x10rep desc=30")   | <b>DORSAL</b><br>(3x10rep desc=30")   | <b>TRICEPS POLEA</b><br>(3x10rep desc=30")   | <b>EXTENSION DE PIERNAS</b><br>(3x10rep desc=30")                                   | <b>ISQUIOTIBIALES</b><br>(3x10rep desc=30")   | <b>ABDOMINALES</b><br>(3x1' desc=30")   | <b>LUMBARES + GLUTEOS</b><br>(3x10rep desc=30")                                     |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>CIRCUITO PARA LOS QUE NO PUEDAN ACCEDER A SALA DE FITNESS</b>                  |   |   |  |   |   |   |   |
| <b>FLEXIONES DE BRAZOS</b><br>(3x10rep desc=30")                                  | <b>PLANCHA FRONTAL</b><br>(3x30"-1' desc=30")                                     | <b>SENTADILLAS</b><br>(3x10rep desc=30")  | <b>PLANCHA LATERAL</b><br>(3x30"-1' desc=30")                                      | <b>ELEVACION PELVIS</b><br>(3x10rep desc=30")                                       | <b>GEMELOS</b><br>(3x10rep desc=30")  | <b>LUNGE</b><br>(3x10rep desc=30")  | <b>BURPEES</b><br>(3x10-15rep desc=30")   |
|   |  |  |  |  |  |  |  |