

LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN							
FECHA: 25-10 al 31-10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACION		20.45H PISCINA 500 VARIADO + 5X(100CR CON ALETAS TOCANDO AXILAS DESC=15" + 75CR CON ALETAS REGRESIVO CADA 25M DESC=15" + 25 ESPALDA CON ALETAS SUAVE) + 8X50CR FUERTES DESC=15" + 100 SUAVES. TOTAL: 2000M		200 VARIADOS + 4X100 (25CR BD / 25CR BI / 25CR / 25 OTRO ESTILO) DESC=15" + 3X200CR (RITMO MEDIO) DESC=30" + 2X400 (1ª CROL CON MANOPLAS Y PULL RESP CADA 3 / 2ª CAMBIANDO ESTILOS) DESC=45". TOTAL: 2000M			DESCANSO
CICLISMO		15' CALENTAR + 20' (30" CADENCIA ALTA / 2' SUAVES) + 20' (2' CARGA LENTA / 3' AGILIDAD) + 5' SUAVES. TOTAL: 60MIN		19.45H CIRCUITO 15' CALENTAR + 9X3' SUAVE (PROGRESIVOS EN CADENCIA CADA 1') ENTRE SERIES 2' LIBRES. TOTAL: 60MIN			DESCANSO
CARRERA	19.45H PISTAS JÓVENES: 10' CALENTAR + 3' PROGRESIVOS CADA 1' + 5' CAMINANDO + 2' PROGRESIVOS CADA 1' + 5' CAMINANDO + 1' FUERTE + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 5' PROGRESIVOS CADA 1' + 5' CAMINANDO + 4' PROGRESIVOS CADA 1' + 5' CAMINANDO + 3' PROGRESIVOS CADA 1' + 5' CAMINANDO + 2' PROGRESIVOS CADA 1' + 5' CAMINANDO + 1' FUERTE + 10' SUAVES. TOTAL: 36-54MIN		19.45H PISTAS JÓVENES: 10' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 2X50M SPRINT DESC=2' + 2X900M PROGRESIVAS CADA 300M DESC=2' + 10' SUAVES. ADULTOS CORTA DISTANCIA: 10' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 3X1,5KM PROGRESIVAS CADA 500M DESC=2' + 10' SUAVES. ADULTOS LARGA DISTANCIA: 10' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 2X4KM PROGRESIVAS CADA 500M DESC=2' + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN APROX				DESCANSO
OTROS					CIRCUITO + NATACIÓN CIRCUITO (CASA O GIMNASIO) + NAT: 5X(150 CAMBIANDO ESTILOS / 100 PIES DE CROL CON ALETAS / 50CR FUERTES DESC=30") + 250 (25CR FUERTES / 50CR SUAVES / 75CR FUERTES / 100CR SUAVES) + 250 SUAVES. TOTAL: CIRCUITO / NAT: 2000M	BICI + CARRERA BICI: ENTRE 1 Y 3H SUAVES + CAR: ENTRE 15' Y 60' SUAVES. TOTAL: BICI: 60-180MIN / CAR: 15-60MIN TODO HACERLO SUAVE (BUSCAMOS MÁS MINUTOS DE ENTRENO A BAJA INTENSIDAD)	DESCANSO

EJERCICIOS DEL CIRCUITO EN LA PÁGINA 2

LOS QUE HACEN SOLO CARRERA							
FECHA: 25-10 al 31-10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H PISTAS JÓVENES: 10' CALENTAR + 3' PROGRESIVOS CADA 1' + 5' CAMINANDO + 2' PROGRESIVOS CADA 1' + 5' CAMINANDO + 1' FUERTE + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 5' PROGRESIVOS CADA 1' + 5' CAMINANDO + 4' PROGRESIVOS CADA 1' + 5' CAMINANDO + 3' PROGRESIVOS CADA 1' + 5' CAMINANDO + 2' PROGRESIVOS CADA 1' + 5' CAMINANDO + 1' FUERTE + 10' SUAVES. TOTAL: 36-54MIN		19.45H PISTAS JÓVENES: 10' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 2X50M SPRINT DESC=2' + 2X900M PROGRESIVAS CADA 300M DESC=2' + 10' SUAVES. ADULTOS CORTA DISTANCIA: 10' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 3X1,5KM PROGRESIVAS CADA 500M DESC=2' + 10' SUAVES. ADULTOS LARGA DISTANCIA: 10' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 2X4KM PROGRESIVAS CADA 500M DESC=2' + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN APROX	DESCANSO		JÓVENES: 5X1KM (1ª Y 5ª SUAVE / 2ª Y 4ª PROGRESIVA CADA 500M / 3ª LO MÁS FUERTE QUE PUEDAS) DESC=2' ADULTOS CORTA DISTANCIA 5X1,5KM (1ª Y 5ª SUAVE / 2ª Y 4ª PROGRESIVA CADA 500M / 3ª LO MÁS FUERTE QUE PUEDAS) DESC=3' ADULTOS LARGA DISTANCIA: 5X2KM (1ª Y 5ª SUAVE / 2ª Y 4ª PROGRESIVA CADA 500M / 3ª LO MÁS FUERTE QUE PUEDAS) DESC=4' TOTAL: 5-10KM	DESCANSO
OTROS		CIRCUITO + CARRERA CIRCUITO (CADA O GIMNASIO) + CAR: 20-30' SUAVES. TOTAL: CIRCUITO / CAR: 20-30MIN		DESCANSO	CIRCUITO + CARRERA CIRCUITO (CADA O GIMNASIO) + CAR: 20' CALENTAR + 2X(6X20" CARRERA EN SUBIDA PROGRESIVA, RECUPERAR 40" BAJANDO + 200M PROGRESIVOS DESC=1") + 10' SUAVES. TOTAL: CIRCUITO / CAR: 34MIN		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 + 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")
							