

LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN							
FECHA: 8-11 al 14-11	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H PISCINA 500 CALENTAR VARIADO + 10X25 (1 SERIE PIES DE CROL Y BRAZADA DE BRAZA / 4 SERIES CROL RESP CADA 3) DESC=10" + 10X50 (1 SERIE CROL SALIENDO DE LA PISCINA CADA 25M / 1 SERIE CROL NORMAL RESP CADA 3) DESC=15" + 10X25 CON ALETAS (1 SERIE PIES DE ESPALDA / 1 SERIE ESPALDA / 3 SERIES CROL RESP CADA 4) DESC=10" + 500 NADO CONTINUO SUAVE. TOTAL: 2000M					DESCANSO
CICLISMO				19.45H CIRCUITO 15' CALENTAR + 15' TÉCNICA + 20' SUAVES (30" CADENCIA ALTA / 1' SUAVE / 30" ATRANCADOS / 3' SUAVES) + 10' SUAVES LIBRES. TOTAL: 60MIN		JÓVENES: ENTRE 1 Y 1H30' MUY SUAVES CON AGILIDAD. ADULTOS: ENTRE 2 Y 3H MUY SUAVES CON AGILIDAD. TOTAL: 60-180MIN	DESCANSO
CARRERA	19.45H PISTAS JÓVENES: 10' CALENTAR + 6' (15" SKIPPING + 15" CARRERA PROGRESIVA + 1' TROTE SUAVE + 30" DESCANSO) + 6' (15" TALONES AL CULO+ 15" CARRERA PROGRESIVA + 1' TROTE SUAVE + 30" DESCANSO) + 18' CARRERA CONTINUA (SUBIDA FUERTE / BAJADA SUAVE / LLANO SUAVE). ADULTOS: 10' CALENTAR + 6' (15" SKIPPING + 15" CARRERA PROGRESIVA + 1' TROTE SUAVE + 30" DESCANSO) + 6' (15" TALONES AL CULO+ 15" CARRERA PROGRESIVA + 1' TROTE SUAVE + 30" DESCANSO) + 28' CARRERA CONTINUA (SUBIDA FUERTE / BAJADA SUAVE / LLANO SUAVE). TOTAL: 40-50MIN		19.45H PISTAS JÓVENES: 12' CALENTAR + 8' (15" PROGRESIVOS / 15" SUAVES / 15" REGRESIVOS / 1'15" SUAVES) + 3X(5' CARRERA CONTINUA SUAVE DESC=1' + 30" PROGRESIVOS DESC=1'30" CAMINANDO) + 6' SUAVES. ADULTOS: 12' CALENTAR + 8' (15" PROGRESIVOS / 15" SUAVES / 15" REGRESIVOS / 1'15" SUAVES) + 3X(5' CARRERA CONTINUA SUAVE DESC=1' + 30" PROGRESIVOS DESC=1'30" CAMINANDO) + 16' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN				DESCANSO
OTROS					MUSCULACIÓN + NATACIÓN MUSC: CIRCUITO (CASA O GIMNASIO) + NAT: 4X100 (50CR / 50 BRAZA) DESC=10" + 2X200 (1 SERIE CROL CON MANOPLAS / 1 SERIE CROL CON PULL RESP CADA 3) DESC=20" + 1X400CR CON ALETAS Y TUBO DESC=1' + 2X200 CON ALETAS (1 SERIE PIES DE CROL / 1 SERIE 50 PUNTO MUERTO DE CROL - 50CR) DESC=20" + 4X100 (25CR FUERTES / 75 SUAVES LIBRES) DESC=10". TOTAL: MUSC / NAT: 2000M		DESCANSO

EJERCICIOS DEL CIRCUITO EN LA PÁGINA 2

LOS QUE HACEN SOLO CARRERA							
FECHA: 8-11 al 14-11	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H PISTAS JÓVENES: 10' CALENTAR + 6' (15" SKIPPING + 15" CARRERA PROGRESIVA + 1' TROTE SUAVE + 30" DESCANSO) + 6' (15" TALONES AL CULO+ 15" CARRERA PROGRESIVA + 1' TROTE SUAVE + 30" DESCANSO) + 18' CARRERA CONTINUA (SUBIDA FUERTE / BAJADA SUAVE / LLANO SUAVE). ADULTOS: 10' CALENTAR + 6' (15" SKIPPING + 15" CARRERA PROGRESIVA + 1' TROTE SUAVE + 30" DESCANSO) + 6' (15" TALONES AL CULO+ 15" CARRERA PROGRESIVA + 1' TROTE SUAVE + 30" DESCANSO) + 28' CARRERA CONTINUA (SUBIDA FUERTE / BAJADA SUAVE / LLANO SUAVE). TOTAL: 40-50MIN	JÓVENES: 3X12' (11' SUAVES ALTERANDO CAMINAR Y CORRER + 1' PROGRESIVO) ENTRE SERIES RECUPERAR 3'. ADULTOS: 4X12' (11' SUAVES ALTERANDO CAMINAR Y CORRER + 1' PROGRESIVO) ENTRE SERIES RECUPERAR 3'. TOTAL: 45-60MIN	19.45H PISTAS JÓVENES: 12' CALENTAR + 8' (15" PROGRESIVOS / 15" SUAVES / 15" REGRESIVOS / 1'15" SUAVES) + 3X(5' CARRERA CONTINUA SUAVE DESC=1' + 30" PROGRESIVOS DESC=1'30" CAMINANDO) + 6' SUAVES. ADULTOS: 12' CALENTAR + 8' (15" PROGRESIVOS / 15" SUAVES / 15" REGRESIVOS / 1'15" SUAVES) + 3X(5' CARRERA CONTINUA SUAVE DESC=1' + 30" PROGRESIVOS DESC=1'30" CAMINANDO) + 16' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN	JÓVENES: 10' CALENTAR + 4X15" SKIPPING DESC=45" + 4X15" TALONES AL CULO DESC=45" + 2X30" PROGRESIVAS DESC=30" + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 4X15" SKIPPING DESC=45" + 4X15" TALONES AL CULO DESC=45" + 2X30" PROGRESIVAS DESC=30" + 30' SUAVES. TOTAL: 30-50MIN		CACO (CAMINAR / CORRER) JÓVENES: ENTRE 54' Y 1H (ALTERNAR 4' CARRERA / 2' CAMINAR). ADULTOS: ENTRE 1H Y 1H40' (ALTERNAR 4' CARRERA / 2' CAMINAR). TOTAL: 54-100MIN	DESCANSO
OTROS					MUSCULACIÓN + CARRERA MUSC: CIRCUITO (CASA O GIMNASIO) + CAR: ENTRE 20' Y 40' SUAVES. TOTAL: MUSC / CAR: 20-40MIN		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")
							