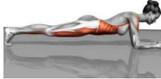


LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN							
FECHA: 15-11 al 21-11	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACION</b>		20.45H PISCINA 500 CALENTAR VARIADO + 5X100 CON ALETAS (25CR BD CON TABLA / 25CR BI CON TABLA / 25 PUNTO MUERTO SIN TABLA / 25CR RESP CADA 3) DESC=10" + 4X250CR (IMPARES: CON MANOPLAS / PARES SIN MATERIAL) DESC=30". TOTAL: 2000M		LOS QUE PUEDAN 200 CALENTAR + 8X50 CON ALETAS (25M SUB ACUÁTICO EN FLECHA / 25CR) DESC=30" + 6X100 CON ALETAS Y TUBO (25CR BD / 25CR BI / 25 PUNTO MUERTO / 25CR) DESC=30" + 2X400 (1ª CROL CON MANOPLAS / 2ª SIN MATERIAL VARIADOS) DESC=1". TOTAL: 2000M			DESCANSO
<b>CICLISMO</b>				19.45H CIRCUITO 15' CALENTAR CON AGILIDAD + 15' TÉCNICA INDIVIDUAL (FRENADAS / POSICIONES DE MANILLAR / SENTADOS - DE PIÉ) + 15' TÉCNICA EN GRUPO SUAVE + 15' SUAVES LIBRES. TOTAL: 60MIN		LOS QUE TENGAN BTT 2-3H SUAVES CIRCUITO PISTERO, CON AGILIDAD E INTENSIDAD BAJA SI SALEN EN CARRETERA CIRCUITO LLANO O CON POCO DESNIVEL (SENTADOS Y CON CADENCIA ALTA) ENTRE 2-3H SUAVES. TOTAL: 120-180MIN	DESCANSO
<b>CARRERA</b>	19.45H PISTAS JÓVENES: 10' CALENTAR + 4X5' CARRERA CONTINUA (IMPARES: 4'30" SUAVES - 30" PROGRESIVAS / PARES: 30" REGRESIVAS - 4'30" SUAVES) ENTRE SERIES RECUPERAR 2'30" ADULTOS: 10' CALENTAR + 6X5' CARRERA CONTINUA (IMPARES: 4'30" SUAVES - 30" PROGRESIVAS / PARES: 30" REGRESIVAS - 4'30" SUAVES) ENTRE SERIES RECUPERAR 2'30". TOTAL: 40-55MIN		19.45H PISTAS JÓVENES: 10' CALENTAR + 3X20" SKIPPING DESC=40" + 3X20" TALONES AL CULO DESC=40" + 3X20" PROGRESIVOS DESC=40" + 2X(3X50M SUBIDA FUERTE RECUPERAR LA BAJADA + 200M CARRERA EN LLANO FUERTE DESC=1') + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 3X20" SKIPPING DESC=40" + 3X20" TALONES AL CULO DESC=40" + 3X20" PROGRESIVOS DESC=40" + 3X(3X50M SUBIDA FUERTE RECUPERAR LA BAJADA + 200M CARRERA EN LLANO FUERTE DESC=1') + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN APROX				DESCANSO
<b>OTROS</b>					CIRCUITO + CARRERA CIRCUITO: GIMNASIO O CASA + CAR: 20'-30' SUAVES. TOTAL: CIRCUITO / CAR: 20-30MIN		DESCANSO

**EJERCICIOS DEL CIRCUITO EN LA PÁGINA 2**

LOS QUE HACEN SOLO CARRERA							
FECHA: 15-11 al 21-11	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>CARRERA</b>	19.45H PISTAS JÓVENES: 10' CALENTAR + 4X5' CARRERA CONTINUA (IMPARES: 4'30" SUAVES - 30" PROGRESIVAS / PARES: 30" REGRESIVAS - 4'30" SUAVES) ENTRE SERIES RECUPERAR 2'30" ADULTOS: 10' CALENTAR + 6X5' CARRERA CONTINUA (IMPARES: 4'30" SUAVES - 30" PROGRESIVAS / PARES: 30" REGRESIVAS - 4'30" SUAVES) ENTRE SERIES RECUPERAR 2'30". TOTAL: 40-55MIN		19.45H PISTAS JÓVENES: 10' CALENTAR + 3X20" SKIPPING DESC=40" + 3X20" TALONES AL CULO DESC=40" + 3X20" PROGRESIVOS DESC=40" + 2X(3X50M SUBIDA FUERTE RECUPERAR LA BAJADA + 200M CARRERA EN LLANO FUERTE DESC=1') + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 3X20" SKIPPING DESC=40" + 3X20" TALONES AL CULO DESC=40" + 3X20" PROGRESIVOS DESC=40" + 3X(3X50M SUBIDA FUERTE RECUPERAR LA BAJADA + 200M CARRERA EN LLANO FUERTE DESC=1') + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN APROX	JÓVENES: 10' CAMINAR + 10' CARRERA SUAVE + 10' CAMINAR + 5' CARRERA SUAVE ADULTOS: 10' CAMINAR + 15' CARRERA SUAVE + 10' CAMINAR + 10' CARRERA SUAVE TOTAL: 35-45MIN SI PUEDEN HACER ESTE ENTRENO EN MONTAÑA CON TERRENO VARIADO		CACO (CAMINAR / CORRER) JÓVENES: ENTRE 54' Y 1H (ALTERNAR 5' CARRERA / 1' CAMINAR). ADULTOS: ENTRE 1H Y 1H40' (ALTERNAR 5' CARRERA / 1' CAMINAR). TOTAL: 54-100MIN OJO, AUMENTAMOS MINUTOS DE CARRERA Y BAJAMOS LOS DE CAMINAR RESPECTO A LA SEMANA ANTERIOR. LOS MINUTOS TOTALES SON LOS MISMOS.	DESCANSO
<b>OTROS</b>		CIRCUITO + CARRERA CIRCUITO: GIMNASIO O CASA + CAR: 20'-30' SUAVES. TOTAL: CIRCUITO / CAR: 20-30MIN			CIRCUITO + CARRERA CIRCUITO: GIMNASIO O CASA + CAR: 20'-30' SUAVES. TOTAL: CIRCUITO / CAR: 20-30MIN		DESCANSO

**EJERCICIOS DEL CIRCUITO EN LA PÁGINA 2**

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