

LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN

FECHA: 22-11 al 28-11	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H PISCINA 300CR CON TUBO + 6X50CR CON MANOPLAS RESP CADA 3 DESC=10" + 200CR SALIENDO DEL AGUA CADA 50M + 4X50CR CON MANOPLAS RESP CADA 5 DESC=15" + 100CR FUERTES CON ALETAS + 2X50 CON ALETAS (25 SUB ACUÁTICO / 25CR) DESC=30" + 800CR NADO CONTINUO. TOTAL: 2000M					DESCANSO
CICLISMO				19.45H CIRCUITO 20' CALENTAR + 20' TÉCNICA + 20' (15" FUERTES / 4'45" SUAVES). TOTAL: 60MIN		JÓVENES: 20' CALENTAR + 3X(1' ATRANCADOS / 1' ÁGILES / 1' SUAVE LIBRE / 3' RITMO MEDIO / 2' SUAVES) + 16' SUAVES. ADULTOS: 30' CALENTAR + SUBIDAS SENTADAS/OS: 2KM / 1KM / 500M / 1KM / 2KM, RECUPERAR LA BAJADA + SUAVE HASTA LAS 2H. TOTAL: 120MIN	DESCANSO
CARRERA	19.45H PISTAS JÓVENES: 15' CARRERA SUAVE + 2X30" PROGRESIVAS DESC=30" + 10' CARRERA SUAVE + 2X30" PROGRESIVAS DESC=30" + 5' CARRERA SUAVE + 2X30" PROGRESIVAS DESC=30". ADULTOS: 15' CARRERA SUAVE + 2X30" PROGRESIVAS DESC=30" + 10' CARRERA SUAVE + 2X30" PROGRESIVAS DESC=30" + 5' CARRERA SUAVE + 2X30" PROGRESIVAS DESC=30" + 15' CARRERA SUAVE. TOTAL: 36-51MIN		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 + 300M 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 + 300M CARRERA EN LLANO FUERTE DESC=1') + 10' SUAVES. TOTAL: 50-65MIN APROX				DESCANSO
OTROS					MUSCULACIÓN + NATACIÓN MUSC: CIRCUITO (LA ÚLTIMA SERIE DE CADA EJERCICIO CON BASTANTE PESO) + NAT: 400 (75CR / 25 ESPALDA) + 400 CON ALETAS (25 PIES DE ESPALDA / 50 PIES LATERAL / 25 PIES DE CROL / 50 ESPALDA / 50CR) + 400 CON MANOPLAS (25CR BD / 25CR BI / 25 PUNTO MUERTO DE CROL RESP CADA 3 / 125CR) + 600CR NADO CONTINUO (275 SUAVES / 25 FUERTES) + 200 SUAVES. TOTAL: MUSC / NAT: 2000M LOS JÓVENES HACER LA MUSCULACIÓN CON POCO PESO.	DESCANSO	

EJERCICIOS DEL CIRCUITO EN LA PÁGINA 2

LOS QUE HACEN SOLO CARRERA

FECHA: 22-11 al 28-11	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H PISTAS JÓVENES: 15' CARRERA SUAVE + 2X30" PROGRESIVAS DESC=30" + 10' CARRERA SUAVE + 2X30" PROGRESIVAS DESC=30" + 5' CARRERA SUAVE + 2X30" PROGRESIVAS DESC=30". ADULTOS: 15' CARRERA SUAVE + 2X30" PROGRESIVAS DESC=30" + 10' CARRERA SUAVE + 2X30" PROGRESIVAS DESC=30" + 5' CARRERA SUAVE + 2X30" PROGRESIVAS DESC=30" + 15' CARRERA SUAVE. TOTAL: 36-51MIN		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 + 300M 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 + 300M CARRERA EN LLANO FUERTE DESC=1') + 10' SUAVES. TOTAL: 50-65MIN APROX	DESCANSO		DESCANSO	CACO (CAMINAR / CORRER) JÓVENES: ENTRE 54' Y 1H (ALTERNAR 16' CARRERA / 2' CAMINAR). ADULTOS: ENTRE 1H Y 1H40' (ALTERNAR 16' CARRERA / 2' CAMINAR). TOTAL: 54-100MIN LOS SEGMENTOS DE CARRERA SON MÁS LARGOS Y HAY MENOS MINUTOS CAMINANDO.
OTROS		MUSCULACIÓN + CARRERA MUSC: CIRCUITO (LA ÚLTIMA SERIE DE CADA EJERCICIO CON BASTANTE PESO) + CAR: ENTRE 20' Y 30' SUAVES. TOTAL: MUSC / CAR: 20-30MIN LOS JÓVENES HACER LA MUSCULACIÓN CON POCO PESO.		DESCANSO	MUSCULACIÓN + CARRERA MUSC: CIRCUITO (LA ÚLTIMA SERIE DE CADA EJERCICIO CON BASTANTE PESO) + CAR: 15' CALENTAR + 2X8' (2' SUBIENDO / 2' BAJANDO) ENTRE SERIES DESCANSAR 2' + 10' SUAVES, TOTAL: MUSC / CAR: 45MIN LOS JÓVENES HACER LA MUSCULACIÓN CON POCO PESO Y SOLAMENTE 1 SERIE DE 8'.	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'')
							