

LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN

FECHA: 13-12 al 19-12	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACION		20.45H PISCINA 500 CALENTAR (SALIR DE LA PISCINA CADA 250M) + 12X50 CON ALETAS Y TUBO (IMPARES: 25CR BD - 25CR BI / PARES: 25 PUNTO MUERTO - 25CR FUERTE) DESC=10" + 2X350CR CON MANOPLAS (25 FUERTES - 150 SUAVES RESP CADA 3) DESC=30" + 2X50CR FUERTES DESC=1' + 100 SUAVES. TOTAL: 2000M			800 (150CR / 50 PIES DE CROL) + 2X200CR (1ª 75 SUAVES - 25 FUERTES / 2ª LO MÁS FUERTE QUE PUEDAS) DESC=20" + 4X100 CON ALETAS (1 SERIE: PIES DE CROL / 1 SERIE: CROL RESP CADA 4) DESC=15" + 2X200CR CON MANOPLAS Y PULL (1ª 25 RESP CADA 7 - 75 RESP CADA 3 / 2ª LO MÁS FUERTE QUE PUEDAS) DESC=20" + 200 SUAVES. TOTAL: 2200M	DESCANSO	
CICLISMO				19.45H CIRCUITO 15' CALENTAR + 15' EN PELOTON CON ZIG-ZAG + 30' (2' CON AGILIDAD / 1' ATRANCADO / 2' LIBRES SUAVE). TOTAL: 60MIN		DESCANSO	
CARRERA	19.45H PISTAS JÓVENES 10' CALENTAR + 4X15" (CARRERA HACIA DETRÁS) RECUPERAR 30" + 4X15" (CARRERA PROGRESIVA) RECUPERAR 30" + 3X1KM (IMPARES: PROGRESIVAS CADA 200M DESDE SUAVE HASTA FUERTE / PARES: TIEMPO 4'01") DESC=2' + 10' SUAVES. ADULTOS 10' CALENTAR + 4X15" (CARRERA HACIA DETRÁS) RECUPERAR 30" + 4X15" (CARRERA PROGRESIVA) RECUPERAR 30" + 6X1KM (IMPARES: PROGRESIVAS CADA 200M DESDE SUAVE HASTA FUERTE / PARES: RITMO TABLA) DESC=2' + 10' SUAVES. TOTAL: 65MIN APROX		19.45H PISTAS JÓVENES Y CORTA DISTANCIA 10' CALENTAR + 4X15" (CARRERA HACIA DETRÁS) RECUPERAR 30" + 4X15" (CARRERA PROGRESIVA) RECUPERAR 30" + 4-6X500 (IMPARES: RITMO TEST / PARES: RITMO TABLA) DESC=2' + 10' SUAVES. ADULTOS MEDIA Y LARGA DISTANCIA 10' CALENTAR + 4X15" (CARRERA HACIA DETRÁS) RECUPERAR 30" + 4X15" (CARRERA PROGRESIVA) RECUPERAR 30" + 10X500 (IMPARES: PROGRESIVAS CADA 100M / PARES: RITMO TEST) DESC=2' + 10' SUAVES. TOTAL: 65MIN APROX			DESCANSO	ENTRE 30' Y 90' (SI HACEN COMPETICIÓN A RITMO DE PRUEBA, SI ENTRENAN HACERLO PROGRESIVO CADA 15', TERMINANDO A RITMO MEDIO). TOTAL: 30-90MIN
OTROS		LOS QUE PUEDAN... MUSCULACIÓN (CASA O SALA DE FITNESS). TOTAL: MUSC				DESCANSO	

EJERCICIOS DEL CIRCUITO EN LA PÁGINA 2

LOS QUE HACEN SOLO CARRERA

FECHA: 13-12 al 19-12	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H PISTAS JÓVENES 10' CALENTAR + 4X15" (CARRERA HACIA DETRÁS) RECUPERAR 30" + 4X15" (CARRERA PROGRESIVA) RECUPERAR 30" + 3X1KM (IMPARES: PROGRESIVAS CADA 200M DESDE SUAVE HASTA FUERTE / PARES: TIEMPO 4'01") DESC=2' + 10' SUAVES. ADULTOS 10' CALENTAR + 4X15" (CARRERA HACIA DETRÁS) RECUPERAR 30" + 4X15" (CARRERA PROGRESIVA) RECUPERAR 30" + 6X1KM (IMPARES: PROGRESIVAS CADA 200M DESDE SUAVE HASTA FUERTE / PARES: RITMO TABLA) DESC=2' + 10' SUAVES. TOTAL: 65MIN APROX		19.45H PISTAS JÓVENES Y CORTA DISTANCIA 10' CALENTAR + 4X15" (CARRERA HACIA DETRÁS) RECUPERAR 30" + 4X15" (CARRERA PROGRESIVA) RECUPERAR 30" + 4-6X500 (IMPARES: RITMO TEST / PARES: RITMO TABLA) DESC=2' + 10' SUAVES. ADULTOS MEDIA Y LARGA DISTANCIA 10' CALENTAR + 4X15" (CARRERA HACIA DETRÁS) RECUPERAR 30" + 4X15" (CARRERA PROGRESIVA) RECUPERAR 30" + 10X500 (IMPARES: PROGRESIVAS CADA 100M / PARES: RITMO TEST) DESC=2' + 10' SUAVES. TOTAL: 65MIN APROX	JÓVENES 10' CALENTAR + 6' PROGRESIVOS CADA 2' (SUAVE - MEDIO - FUERTE) DESC=2' + 6' REGRESIVOS CADA 2' (FUERTE - MEDIO - SUAVE) DESC=2' + 4' SUAVES. ADULTOS 10' CALENTAR + 6' PROGRESIVOS CADA 2' (SUAVE - MEDIO - FUERTE) DESC=2' + 6' REGRESIVOS CADA 2' (FUERTE - MEDIO - SUAVE) DESC=2' + 6' RITMO MEDIO + 6' SUAVES. TOTAL: 30-40MIN	20-30' SUAVES + 4X50M PROGRESIVOS DESC=30". TOTAL: 20-30MIN	DESCANSO	ENTRE 30' Y 90' (SI HACEN COMPETICIÓN A RITMO DE PRUEBA, SI ENTRENAN HACERLO PROGRESIVO CADA 15', TERMINANDO A RITMO MEDIO). TOTAL: 30-90MIN
OTROS		MUSCULACIÓN (CASA O SALA DE FITNESS). TOTAL: MUSC					

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'')	EXTENSION 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'')	ELEVACION PELVIS (3x10rep desc=30'')	GEMELOS (3x10rep desc=30'')	LUNGE (3x10rep desc=30'')	BURPES (3x10-15rep desc=30'')
							