

LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN

FECHA: 20-12 al 26-12	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACION		20.45H PISCINA 300 (100CR / 50 BRAZA) + 300 CON ALETAS (50 PIES DE CROL / 100CR) + 4X(75CR FUERTES DESC=30" + 50CR FUERTES DESC=20" + 25CR FUERTES DESC=10" + 100 PIES DE CROL CON ALETAS) + 200 CON ALETAS (25 SUB ACUÁTICO / 75 LIBRES) + 200 LIBRES. TOTAL: 2000M			LOS QUE PUEDAN 1000 NADO CONTINUO CAMBIANDO ESTILOS + 2X500CR CON ALETAS DESC=1' + 2X250 CON MANOPLAS (50CR FUERTE / 50 BRAZA SUAVE / 100CR RITMO MEDIO / 50 BRAZA SUAVE) DESC=30" + 2X125 (25 PIES DE CROL / 100CR) DESC=15" + 50 SUAVES. TOTAL: 2800M	DESCANSO	
CICLISMO				19.45H CIRCUITO 15' CALENTAR + 10' TÉCNICA + 15' (15" SPRINT DE PIÉ Y COGIDOS DE LA PARTE BAJA DEL MANILLAR / 2'45" SUAVES CON AGILIDAD) + 15' RODAR EN GRUPO CON RELEVOS ROTATIVOS + 5' SUAVES. TOTAL: 60MIN		DESCANSO	ENTRE 45' Y 2H SUAVES EN LLANO. TOTAL: 45-120MIN
CARRERA	19.45H PISTAS JÓVENES Y CORTA DISTANCIA: 10' CALENTAR + 15' (15" FLEXIONES DE BRAZOS / 1'15" CARRERA SUAVE / 15" TALONES AL CULO / 1'15" CARRERA SUAVE) + 20' CARRERA CONTINUA SUAVE. ADULTOS MEDIA Y LARGA DISTANCIA: 10' CALENTAR + 15' (15" FLEXIONES DE BRAZOS / 1'15" CARRERA SUAVE / 15" TALONES AL CULO / 1'15" CARRERA SUAVE) + 30' CARRERA CONTINUA SUAVE. TOTAL: 45-55MIN		19.45H PISTAS JÓVENES Y CORTA DISTANCIA: 10' CALENTAR + 4X15" (CARRERA HACIA DETRÁS) RECUPERAR 30" + 4X15" (CARRERA PROGRESIVA) RECUPERAR 30" + 4-6X400 (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" + 10X400 (IMPARES: REGRESIVAS CADA 100M / PARES: RITMO TEST) DESC=2' + 10' SUAVES. TOTAL: 60MIN APROX			DESCANSO	
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: 20-12 al 26-12	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H PISTAS JÓVENES Y CORTA DISTANCIA: 10' CALENTAR + 15' (15" FLEXIONES DE BRAZOS / 1'15" CARRERA SUAVE / 15" TALONES AL CULO / 1'15" CARRERA SUAVE) + 20' CARRERA CONTINUA SUAVE. ADULTOS MEDIA Y LARGA DISTANCIA: 10' CALENTAR + 15' (15" FLEXIONES DE BRAZOS / 1'15" CARRERA SUAVE / 15" TALONES AL CULO / 1'15" CARRERA SUAVE) + 30' CARRERA CONTINUA SUAVE. TOTAL: 45-55MIN		19.45H PISTAS JÓVENES Y CORTA DISTANCIA: 10' CALENTAR + 4X15" (CARRERA HACIA DETRÁS) RECUPERAR 30" + 4X15" (CARRERA PROGRESIVA) RECUPERAR 30" + 4-6X400 (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" + 10X400 (IMPARES: REGRESIVAS CADA 100M / PARES: RITMO TEST) DESC=2' + 10' SUAVES. TOTAL: 60MIN APROX	DESCANSO	JÓVENES Y CORTA DISTANCIA 15' CALENTAR + 20' (20" FUERTES / 20" SUAVES / 30" FUERTES / 30" SUAVES / 40" FUERTES / 1'40" SUAVES) + 10' SUAVES. ADULTOS LARGA DISTANCIA: 15' CALENTAR + 30' (1'30" RITMO MEDIO / 1'30" RITMO SUAVE) + 15' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN	DESCANSO	ENTRE 4 Y 10KM CARRERA CONTINUA SUAVE. TOTAL: 4-10KM
OTROS		LOS QUE PUEDAN MUSCULACIÓN (CASA O SALA DE FITNESS). TOTAL: MUSC		DESCANSO		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'')	BURPFES (3x10-15rep desc=30'')
							