

**LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN**

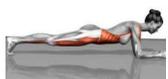
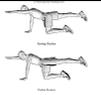
FECHA: 20-12 al 26-12	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACION</b>		<b>20.45H PISCINA</b> 300 (100CR / 50 BRAZA) + 300 CON ALETAS (50 PIES DE CROL / 100CR) + 4X(75CR FUERTES DESC=30" + 50CR FUERTES DESC=20" + 25CR FUERTES DESC=10" + 100 PIES DE CROL CON ALETAS) + 200 CON ALETAS (25 SUB ACUÁTICO / 75 LIBRES) + 200 LIBRES. TOTAL: 2000M			<b>LOS QUE PUEDAN</b> 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	
<b>CICLISMO</b>				<b>19.45H CIRCUITO</b> 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
<b>CARRERA</b>	<b>19.45H PISTAS</b> <b>JÓVENES Y CORTA DISTANCIA:</b> 10' CALENTAR + 15' (15" FLEXIONES DE BRAZOS / 1'15" CARRERA SUAVE / 15" TALONES AL CULO / 1'15" CARRERA SUAVE) + 20' CARRERA CONTINUA SUAVE. <b>ADULTOS MEDIA Y LARGA DISTANCIA:</b> 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		<b>19.45H PISTAS</b> <b>JÓVENES Y CORTA DISTANCIA:</b> 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. <b>ADULTOS MEDIA Y LARGA DISTANCIA:</b> 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	
<b>OTROS</b>		<b>LOS QUE PUEDAN</b> 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
<b>CARRERA</b>	<b>19.45H PISTAS</b> <b>JÓVENES Y CORTA DISTANCIA:</b> 10' CALENTAR + 15' (15" FLEXIONES DE BRAZOS / 1'15" CARRERA SUAVE / 15" TALONES AL CULO / 1'15" CARRERA SUAVE) + 20' CARRERA CONTINUA SUAVE. <b>ADULTOS MEDIA Y LARGA DISTANCIA:</b> 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		<b>19.45H PISTAS</b> <b>JÓVENES Y CORTA DISTANCIA:</b> 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. <b>ADULTOS MEDIA Y LARGA DISTANCIA:</b> 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	<b>JÓVENES Y CORTA DISTANCIA</b> 15' CALENTAR + 20' (20" FUERTES / 20" SUAVES / 30" FUERTES / 30" SUAVES / 40" FUERTES / 1'40" SUAVES) + 10' SUAVES. <b>ADULTOS LARGA DISTANCIA:</b> 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
<b>OTROS</b>		<b>LOS QUE PUEDAN</b> MUSCULACIÓN (CASA O SALA DE FITNESS). TOTAL: MUSC		DESCANSO		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>BURPFES</b> (3x10-15rep desc=30'')
							