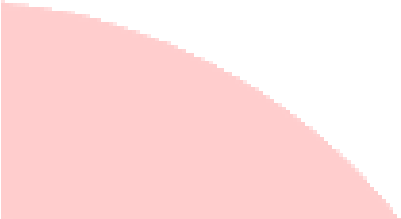


LOS QUE HACEN TRIATLÓN - DUATLÓN								
FECHA: 27-12 al 2-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<b>NATACIÓN</b>		20.45H PISCINA 100CR + 200CR SALIENDO DE LA PISCINA CADA 100M * + 300CR SALIENDO DE LA PISCINA CADA 75M * + 400CR SALIENDO DE LA PISCINA CADA 50M * + 12X50CR CON ALETAS (1 SERIE: 25 SUB ACUÁTICO -25 CROL / 1 SERIE 25 ESPALDA FUERTE - 25CR SUAVE / 1 SERIE: CROL FUERTE) DESC=15" + 400CR NADO CONTINUO (RITMO LIBRE). TOTAL: 2000M *CADA VEZ QUE SALEN DEL AGUA HACER 5 FLEXIONES DE BRAZOS Y 5 SENTADILLAS						
<b>CICLISMO</b>				19.45H CIRCUITO 20' (8 VUELTAS SUAVE / 1 VUELTA FUERTE) + 15' (6 VUELTAS SUAVE / 1 VUELTA FUERTE) + 10' (4 VUELTAS SUAVES / 1 VUELTA FUERTE) + 5' (2 VUELTAS SUAVES / 1 VUELTA FUERTE) + 10' SUAVES. TOTAL: 60MIN				
<b>CARRERA</b>	19.45H PISTAS JÓVENES: 12' SUAVES + 3' PROGRESIVOS CADA 1' + 6' SUAVES + 1'30" PROGRESIVOS CADA 30" + 1X1KM FUERTE + 5' SUAVES + 1X200M FUERTES + 5' SUAVES. ADULTOS: 12' SUAVES + 3' PROGRESIVOS CADA 1' + 6' SUAVES + 1'30" PROGRESIVOS CADA 30" + 1X3KM FUERTE + 5' SUAVES + 1X200M FUERTES + 5' SUAVES. TOTAL: 45-50MIN		19.45H PISTAS JÓVENES: 15' CALENTAR + <b>SERIES FUERTES: 2X200M DESC=30" + 2X300M DESC=1' + 1X500M DESC=1'30" + 2X300M DESC=1' + 2X200M DESC=30"</b> + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2X1KM RITMO TEST DESC=1' + 2X500M RITMO TABLA DESC=1' + 2X200M FUERTES DESC=1' + 15' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN		ENTRE 2 Y 10KM CARRERA CONTINUA (LOS QUE QUIERAN PUEDEN HACER ALGUNA SAN SILVESTRE DE FINAL DE AÑO) TOTAL: 2-10KM	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; color: green; font-weight: bold;">                     ACTIVIDADES SUJETAS A LA EVOLUCIÓN DE LA PANDEMIA                 </div>	<b>PRIMER BAÑO DEL AÑO 12H PLAYA SANT GERVASI (VNG)</b>	<b>ENTRENO A ELECCIÓN: 10H CIRCUITO DE CICLISMO BICI 2H SUAVE  O 10.30H CIRCUITO DE CICLISMO CACO 1H30'</b>
<b>OTROS</b>		LOS QUE PUEDAN... MUSCULACIÓN (CASA O SALA DE FITNESS) TOTAL: MUSC						

**EJERCICIOS DEL CIRCUITO EN LA PÁGINA 2**

LOS QUE HACEN SOLO CARRERA								
FECHA: 27-12 al 2-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<b>CARRERA</b>	19.45H PISTAS JÓVENES: 12' SUAVES + 3' PROGRESIVOS CADA 1' + 6' SUAVES + 1'30" PROGRESIVOS CADA 30" + 1X1KM FUERTE + 5' SUAVES + 1X200M FUERTES + 5' SUAVES. ADULTOS: 12' SUAVES + 3' PROGRESIVOS CADA 1' + 6' SUAVES + 1'30" PROGRESIVOS CADA 30" + 1X2KM FUERTE + 5' SUAVES + 1X200M FUERTES + 5' SUAVES. TOTAL: 45-50MIN	JÓVENES: 20' SUAVES ADULTOS: 40' SUAVES. TOTAL: 20-40MIN	19.45H PISTAS JÓVENES: 15' CALENTAR + <b>SERIES FUERTES: 2X200M DESC=30" + 2X300M DESC=1' + 1X500M DESC=1'30" + 2X300M DESC=1' + 2X200M DESC=30"</b> + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2X1KM RITMO TEST DESC=1' + 2X500M RITMO TABLA DESC=1' + 2X200M FUERTES DESC=1' + 15' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN	LOS QUE COMPITAN EL VIERNES 20' SUAVES LOS QUE NO COMPITAN EL VIERNES 12' CALENTAR + 12' (4' SUAVES / 4' RITMO MEDIO / 4' FUERTES) + 12' SUAVES. TOTAL: 20-36MIN	ENTRE 2 Y 10KM CARRERA CONTINUA (LOS QUE QUIERAN PUEDEN HACER ALGUNA SAN SILVESTRE DE FINAL DE AÑO) TOTAL: 2-10KM	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; color: green; font-weight: bold;">                     ACTIVIDADES SUJETAS A LA EVOLUCIÓN DE LA PANDEMIA                 </div>	<b>PRIMER BAÑO DEL AÑO 12H PLAYA SANT GERVASI (VNG)</b>	<b>ENTRENO A ELECCIÓN: 10H CIRCUITO DE CICLISMO BICI 2H SUAVE  O 10.30H CIRCUITO DE CICLISMO CACO 1H30'</b>
<b>OTROS</b>		LOS QUE PUEDAN... MUSCULACIÓN (CASA O SALA DE FITNESS) TOTAL: MUSC						

**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'')

