

		FECHA	SEMANA	OBJETIVO			COMPETICIÓN		
		Del 16 al 22 Nov	Semana 1	Pretemporada y adaptación a entrenamiento			Ninguna		
		LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22	
NATACIÓN		<p>10 minutos de nado suave y variando los estilos + 300 metros (50 metros pies de crol + 50 nado) + 4x100 (25 respirando lado bueno+25 respirando lado malo+25 cada 3+25 cada 4) + 4x100 (50 metros puños cerrados + 50 crol correcto) + 10 minutos nado suave y variado</p>		<p>10 minutos nado suave y variado+ 4x100 (25 crol + 25 espalda + 25 crol + 25 braza) + 4x100 (25 respirando lado bueno + 25 lado malo + 25 cada 3 + 25 cada 4) + 4x75 (15 crol suave + 25 crol más fuerte + 25 suave otro estilo) + 10 minutos nado suave y variado</p>		<p>10 minutos de nado suave y variado + 4x100 (50 crol puños cerrados + 25 crol lado malo + 25 crol cada 3) + 3x150 (25 pies crol + 50 nado crol suave + 25 pies espalda + 25 espalda + 25 braza) + 10 minutos nado suave y variado</p>			NATACIÓN
CICLISMO			<p>COMBINACION DE CAMINAR Y CORRER (CACOS): 5´trote suave + 2´caminar a ritmo alegre + 7´trote suave + 3´ caminando a buen ritmo + 9´trote + 3´caminar + 7´trote suave + 2´caminar + 5´trote suave + 5´caminar + ESTIRAMIENTOS</p>		<p>COMBINACION DE CAMINAR Y CORRER (CACOS), a modo de calentamiento para luego hacer el trabajo de gomas: 30 minutos (4´trote suave 2´caminar) + ESTIRAMIENTOS y trabajo de gomas</p>			<p>Salida con la bicicleta de montaña (preferentemente), sobre 1 hora 30 minutos. Disfrutando de la bici y cogiendo sensaciones.</p>	CICLISMO
CARRERA							<p>CAMINATA POR LA MONTAÑA. Entre 2 y 3 horas, caminando a buen ritmo y con el calzado adecuado</p>		CARRERA
GIMNASIO			Circuito de ejercicios		Circuito de ejercicios				

		con gomas (con la menos dura), 30" en cada ejercicio: Tren superior + abadominales/lumbres + tren inferior		con gomas (con la menos dura), 30" en cada ejercicio: Tren superior + abadominales/lumbres + tren inferior				
OBSERVACIONES								