

1º	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	<p><u>Natación:</u> OBJ: toma de contacto. MAT: sin material. 100 nado libre + 4x50/rec20" (25 pies de crol, 25 nado crol) + 8x25/rec20" nado crol contar numero de brazadas</p>	<p><u>Carrera:</u> OBJ: toma de contacto. Comenzamos 5' caminando + 5' corriendo + 5' caminando + 5' corriendo + buenos estiramientos. Total: 20'</p>	DESCANSO	<p><u>Natación:</u> OBJ: toma de contacto. MAT: sin material. 100 nado libre + 8x50/rec20" (una nado crol y una otro estilo)</p>	<p><u>Carrera:</u> OBJ: toma de contacto. Comenzamos 5' caminando + 5' corriendo + 5' caminando + 5' corriendo + buenos estiramientos. Total: 20'</p>	DESCANSO	<p><u>Ciclismo:</u> OBJ: Toma de contacto. Dar un paseo de unos 1h por terreno variado prestando atención a los desarrollos. No ir demasiado atrancados e ir haciendo demasiada fuerza. Pedalear por encima de 85 pedaladas por minuto.</p>
2ª	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	<p><u>Natación:</u> OBJ: batido de crol. MAT: tabla. 100 nado libre + 4x25 pies de crol/rec30" + 100 nado libre + 4x25 pies de crol/rec30" + 4x50 nado crol contar numero de brazadas</p>	<p><u>Carrera:</u> OBJ: toma de contacto. Comenzamos 5' caminando + 5' corriendo + 5' caminando + 10' corriendo + buenos estiramientos. Total: 25'</p>	DESCANSO	<p><u>Natación:</u> OBJ: toma de contacto. MAT: sin material. 100 largos estilo libre + 8x25/rec30" haciendo 1 pies de crol, 1 nado crol + 4x50 nado crol contar brazadas/rec30" + 100 nado otro estilo</p>	<p><u>Carrera:</u> OBJ: toma de contacto. Comenzamos 5' caminando + 10' corriendo + 3' caminando + 12' corriendo + buenos estiramientos. Total: 30'</p>	DESCANSO	<p><u>Ciclismo:</u> OBJ: Toma de contacto. Dar un paseo de unos 1h por terreno variado prestando atención a los desarrollos. No ir demasiado atrancados e ir haciendo demasiada fuerza. Pedalear por encima de 85 pedaladas por minuto.</p>
3ª	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	<p><u>Natación:</u> OBJ: rolido. MAT: tabla. 200 nado libre + 4x25 pies de crol 4 posiciones (B.Ab., L.D, L.I. y B.Ar.) /rec30" + 100 nado libre + 4x25 pies de crol IDEM que antes/rec30" + 8x50 nado crol contar numero de brazadas</p>	<p><u>Carrera:</u> OBJ: aeróbico ligero. Comenzamos 5' caminando + 5x (4' corriendo + 2' caminando) + 5' caminando + buenos estiramientos. Total: 40'</p>	<p><u>Natación:</u> OBJ: Tec. Brazos. MAT: sin material. 200 nado libre + 8x50 (25 Tec. De crol, 25 nado crol)/rec30" + 100 nado libre</p>	<p><u>Ciclismo:</u> OBJ: juego con la cadencia. 1h en Total. Hacer un calentamiento de unos 20' y acontinuación hacer 10' jugando 1' con mucha cadencia + 1' con muy poca. El tiempo restante hasta la hora pedalear a un ritmo medio.</p>	<p><u>Carrera:</u> OBJ: aeróbico ligero. 30' de trote continuo</p>	<p><u>Natación:</u> OBJ: trabajo Aerobico Medio. MAT: Pullboy. 200 nado libre + 4x25 pies de crol /rec30" + 100 nado libre + 8x50 nado crol ritmo medio/rec40" + 200 nado variado suave</p>	<p><u>Ciclismo:</u> OBJ: Resistencia Aeróbica. Tirada medio larga. 1h30' en total. Todo a un ritmo ligero sin ir con demasiado desarrollo, más bien debemos de centrar nuestro trabajo en ir con una cadencia alta, aunque en algún tramo podemos ir con algo menos de cadencia. Todo a ritmo cardiaco en el que podamos ir hablando con algún compañero.</p>
4ª	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	<p><u>Natación:</u> OBJ: Tec. Brazos. MAT: sin material. 2x100 nado libre + 8x50 (25 Tec. De crol, 25 nado crol)/rec30" + 100 nado libre</p>	<p><u>Carrera:</u> OBJ: aeróbico ligero. Comenzamos 10' trote suave + 3x (8' corriendo + 2' caminando) + 5' trote suave + buenos estiramientos. Total: 45'</p>	<p><u>Natación:</u> OBJ: rolido. MAT: Pullboy. 200 nado libre + 8x25 pies de crol (colocarse el pullboy en la axila e ir sumergiendolo y sacandolo. c/25 cambiar de axila) + 3x100/rec1' nado crol, contar numero de brazadas</p>	<p><u>Ciclismo:</u> OBJ: juego con la cadencia. 1h en Total. Hacer un calentamiento de unos 20' y acontinuación hacer 10' jugando 1' con mucha cadencia + 1' con muy poca. El tiempo restante hasta la hora pedalear a un ritmo medio.</p>	<p><u>Natación:</u> OBJ: TEST DE RESISTENCIA. MAT: sin material. 200 estilo libre TEST: todo seguido, nado Crol: 4x25/rec5" + 2x50/rec10" + 2x100/rec15" + 200/rec20" + 8x25/rec10" + 100 nado otro estilo suave</p>	<p><u>Carrera:</u> OBJ: aeróbico ligero. 45' de trote continuo</p>	<p><u>Ciclismo:</u> OBJ: Resistencia Aeróbica. Tirada medio larga. 1h30' en total. Todo a un ritmo ligero sin ir con demasiado desarrollo, más bien debemos de centrar nuestro trabajo en ir con una cadencia alta, aunque en algún tramo podemos ir con algo menos de cadencia. Todo a ritmo cardiaco en el que podamos ir hablando con algún compañero.</p>

5º	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Natación; OBJ: toma de contacto. MAT: sin material. 100 largos estilo libre + 8x25/rec30" haciendo 1 pies de crol, 1 nado crol + 4x50 nado crol contar brazadas/rec30" + 100 nado otro estilo	DESCANSO	Carrera; OBJ: aeróbico ligero. 30' en total. 20' trote continuo + 4x20" sprint Fuerte/rec1'30" + el resto suave	Natación; OBJ: rolido. MAT: tabla. 200 nado libre + 4x25 pies de crol 4 posiciones (B.Ab., L.D, L.I. y B.Ar.) /rec30" + 100 nado libre + 4x25 pies de crol IDEM que antes/rec30" + 8x50 nado crol contar numero de brazadas	DESCANSO	Carrera; OBJ: aeróbico ligero. 45' de trote continuo	Ciclismo; OBJ: juego con la cadencia. 1h en Total. Salida continua por terreno variado pedalea a un ritmo medio.
6ª	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Natación; OBJ: Tec. Brazos. MAT: sin material. 2x100 nado libre + 8x50 (25 Tec. De crol, 25 nado crol)/rec30" + 6x25 nado crol muy rápido/rec1' + 150 nado libre suave	Carrera; OBJ: aeróbico ligero. Comenzamos 10' trote suave + 4x30" Ritmo Fuerte/rec30" + 3x45" Ritmo Fuerte/rec45" + 1'30" Ritmo Medio + 3x45" Ritmo Fuerte/rec45" + 4x30" Ritmo Fuerte/rec1' + 5' trote suave + buenos estiramientos. Total: 45'	Natación; OBJ: Trabajo de piernas. MAT: tabla. 200 nado libre + 4x50/rec30" (25 estilo 25 crol) + 12x25/rec45" pies bajando tiempo del 1º al 3º y el 4º nado crol suave + 400 nado continuo a ritmo medio.	Ciclismo + Carrera; OBJ: Transición. 1h en Total de Ciclismo + 20' en total de Carrera. Comenzamos 30' rodando suave + 4x2' Ritmo Medio/rec1' + el resto hasta la hora rodar suave. Cambiarse de zapatillas y salir a correr 20' a un ritmo continuo suave.	Natación; OBJ: trabajo Aerobico Medio. MAT: tabla. 200 nado libre + 4x25 pies de crol /rec30" + 6x100 nado crol ritmo medio contando número de brazadas/rec40" + 100 nado variado suave	Carrera; OBJ: aeróbico ligero. 50' de trote continuo	Ciclismo; OBJ: Resistencia Aeróbica. Tirada medio larga. 1h30' en total. Calentar unos 40' y despues hacer 2x10' a Ritmo Medio Fuerte/rec3'. El resto hasta la 1h30' todo suave rodar con mucha cadencia.
7ª	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Natación; OBJ: Tec. Brazos. MAT: sin material. 2x100 nado libre +2x [4x25 Remandas/rec30" + 6x50 (25 Tec. De crol, 25 nado crol)/rec30"]/rec2" + 300 nado libre suave continuo	Carrera; OBJ: aeróbico Medio. Comenzamos 10' trote suave + 3x8' Ritmo Medio Alto/rec2' caminando o parados en el sitio + 5' trote suave + buenos estiramientos. Total: 45'	Natación; OBJ: Trabajo de piernas. MAT: tabla. 200 nado libre + 4x50/rec30" (25 estilo 25 crol) + 3x100/rec1' pies bajando tiempo del 1º al 3º + 500 nado continuo a ritmo medio.	Ciclismo + Carrera; OBJ: Transición. 1h en Total de Ciclismo + 20' en total de Carrera. Comenzamos 30' rodando suave + 2x10' Ritmo Medio/rec2' + el resto hasta la hora rodar suave. Cambiarse de zapatillas y salir a correr. 5' adaptarse al cambio + 10' a un Ritmo Medio Alto + 5' muy suave.	Natación; OBJ: trabajo Aerobico Medio. MAT: tabla. 200 nado libre + 4x25 pies de crol /rec30" + 3x200 nado crol ritmo medio contando número de brazadas/rec1' + 100 nado variado suave	Carrera; OBJ: aeróbico ligero. 50' de trote continuo. Haciendo 20' trote continuo calentamiento + 20' a Ritmo Medio Alto + 10' muy despacio suave	Ciclismo; OBJ: Resistencia Aeróbica. Tirada medio larga. 1h30' en total. Calentar unos 40' y despues hacer 2x15' a Ritmo Medio Fuerte/rec3'. El resto hasta la 1h30' todo suave rodar con mucha cadencia.
8ª	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	DESCANSO	Natación; OBJ: Ritmo de Prueba. MAT: sin material. 200 nado variado estilo libre + 4x100 Ritmo Fuerte/rec40" + 200 suave nado variado estilo libre	Carrera; OBJ: Ritmo de Prueba. Comenzamos 10' trote suave + 4x4' Ritmo Medio Alto/rec1' caminando o parados en el sitio + 5' trote suave + buenos estiramientos. Total: 35'	Natación; OBJ: Tec. Brazos. MAT: sin material. 2x100 nado libre + 4x25 Remandas/rec30" + 6x50 (25 Tec. De crol, 25 nado crol)/rec30" + 200 nado libre suave continuo	DESCANSO	Natación; OBJ: suave. MAT: sin material. Hacer 5' nado suave por la zona de la competición o en piscina muy suave. Ciclismo; OBJ: suave 30' Dar un paseo comprobando que todo esta en es su sitio y todo funciona como es debido.	COMPETICIÓN

OBJ: objetivos B.Ab: boca abajo L.I: lateral izquierdo TEC: tecnica de nado
 MAT: material B.Ar: boca arriba L.D: lateral derecho rec: recuperación entre series