

## MICRO 3: Del 22 al 28 de Junio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p><b>Nado:</b> 1900 m. - 400 (75 crol + 25 otro estilo) - 2x200/20'' ligero-medio (1 con pull, siguiente crol normal) - 4x50/15'' medio, pies de crol con tabla - 50 ligero - 6x50/30'' medio-intenso - 50 ligero - 400 ligero-medio (100 crol con más frecuencia de brazada de lo que llevas normalmente + 100 crol con menos brazadas de lo normal intentando deslizar y aprovechando bien cada brazada) - 100 suave</p>	<p><b>Técnica de Carrera Estática</b></p> <p><b>Pie:</b> 50' - 10' ligero - 3 x (7' ligero-medio + 3' medio) - Suave hasta completar</p>	DESCANSO	<p><b>Bici:</b> 2 h Rodaje por terreno variado según sensaciones. No te cebes, ve con mentalidad de acumular</p>	<p><b>Pie:</b> 1h -10' ligero -20' ligero-medio 10' medio -5 x (30'' medio-intenso + 30' ligero) - - 5' medio -Resto fácil</p>	<p><b>Bici:</b> 1h40' - 30' ligero - 10' ligero-medio - 4 x (30'' medio-intenso + 2' ligero + 2' medio + 2' ligero) - Resto fácil</p>	<p><b>Nado:</b> 1500 - 500 (75 crol + 25 otro estilo) - 100 ligero-medio pies de crol con tabla - 4x25/10'' progresivo de ligero-medio a medio-intenso - 50 ligero - 6x25/20'' progresivo 1-3 (ligero-medio, medio, medio-intenso) - 100 ligero - 300 m medio-intenso - 200 ligero (75 crol + 25 otro estilo)</p>
	<p><b>Gimnasio:</b></p> <p><b>Fuerza F2: Si no tienes gomas sin gomas o algo de peso.</b></p>			<p><b>Gimnasio:</b></p> <p><b>Preventivo Core 1</b></p>		<p><b>Pie:</b> 30' – 40' Fácil, por sensaciones. Dejaros llevar por lo que os pida el cuerpo.</p>

Deportista, Ciudad

**CLUB TRIATLÓN ARANJUEZ**



**TEMPORADA 2020**

### VALORACIÓN DEL DEPORTISTA

*(Valora de 1 a 10 tu nivel de esfuerzo en la sesión. Anota cualquier dato que consideres importante para poder llevar una planificación adaptada a ti)*

--	--	--	--	--	--	--

### VOLÚMENES SEMANALES

**NATACIÓN: 3400 m**

**CICLISMO: 3 h 40'**

**CARRERA A PIE: 2 h 20'**

**TRANSICIÓN:**

### FUERZA F 2

Nombre ejercicio	Información	link
Semi-sentadilla con pierna alejada y goma	3 series x 10 repeticiones	<a href="https://youtu.be/JaeYfzFMy-s">https://youtu.be/JaeYfzFMy-s</a>
Brazos corredor	3 series x 15 repeticiones cada brazo	<a href="https://youtu.be/PG4qEkpIIIE">https://youtu.be/PG4qEkpIIIE</a>
Subida a banco con o sin peso	3 series x 12 repeticiones cada pierna	<a href="https://youtu.be/rzg4EBiyPDM">https://youtu.be/rzg4EBiyPDM</a> <a href="https://youtu.be/f9IFqXn_uxQ">https://youtu.be/f9IFqXn_uxQ</a>
Abdominales piernas arriba	3 series x 25 repeticiones	<a href="https://youtu.be/gtDRDooIRzk">https://youtu.be/gtDRDooIRzk</a>

## PREVENTIVO CORE 1

Nombre ejercicio	Información	link
COMPACTACIÓN PRONO	Realizamos 2 series de cada ejercicio aguantando la posición entre 30'' y 45''.	<a href="https://youtu.be/1fPsHyHI2gs">https://youtu.be/1fPsHyHI2gs</a>
COMPACTACIÓN LATERAL IZQUIERDA		<a href="https://youtu.be/cT1myYakfSs">https://youtu.be/cT1myYakfSs</a>
COMPACTACIÓN LATERAL DERECHA	Recuperación 15 ''	<a href="https://youtu.be/_jKERcVgf5M">https://youtu.be/_jKERcVgf5M</a>
COMPACTACIÓN CON SALTOS		<a href="https://youtu.be/rxLUCAHNSBo">https://youtu.be/rxLUCAHNSBo</a>

## ESCALA DE ESFUERZO DE BORG

0	Reposo total
1	Esfuerzo muy suave
2	Suave
3	Esfuerzo moderado
4	Un poco duro
5	Duro
6	
7	Muy duro
8	
9	
10	Esfuerzo máximo

**TÉCNICA CARRERA ESTÁTICA**

Nombre ejercicio	Información	link
GIGANTE	<p>HAY QUE IR CON CADERAS ALTAS, SIN ENTRAR DE TALÓN, EL CONTACTO CONTRA EL SUELO ES DE ZONA MEDIA HACIA DELANTE DEL PIE</p> <p>ENTRE 30 Y 40 METROS, A PODER SER POR SUPERFICIE BLANDA ( TIERRA, CESPED)</p>	<a href="https://youtu.be/mxeNXxunyOA">https://youtu.be/mxeNXxunyOA</a>
Skipping estático pierna izquierda.		<a href="https://youtu.be/z1MmnEzTv1l">https://youtu.be/z1MmnEzTv1l</a>
Skipping estático pierna derecha.		<a href="https://youtu.be/JtC6c8CGXYk">https://youtu.be/JtC6c8CGXYk</a>
Skipping estático dos piernas.		<a href="https://youtu.be/ek3QKGepa5A">https://youtu.be/ek3QKGepa5A</a>
Talón glúteo estático pierna izquierda.		<a href="https://youtu.be/uFj3ctfL4s8">https://youtu.be/uFj3ctfL4s8</a>
Talón glúteo pierna derecho.		<a href="https://youtu.be/uKR6PU75yRU">https://youtu.be/uKR6PU75yRU</a>
Talón glúteo estático dos piernas.		<a href="https://youtu.be/NANBKDepiPI">https://youtu.be/NANBKDepiPI</a>
Skipping estático pierna derecha, talón glúteo pierna izquierda.		<a href="https://youtu.be/8WabKa0Sx5I">https://youtu.be/8WabKa0Sx5I</a>
Skipping estático pierna izquierda talón glúteo pierna derecha.		<a href="https://youtu.be/2N5fzOHGypQ">https://youtu.be/2N5fzOHGypQ</a>
Progresivo		<a href="https://youtu.be/GOGXlxTcgTw">https://youtu.be/GOGXlxTcgTw</a>