SEM	2/9 - 8/9		MARLINS TRIATLÓN 2018/2019	GGEE

Macrociclo	
Mesociclo	
Microciclo	activación
Objetivo	**ACTIVACIÓN**

PRÓXIMAS COMPETICIONES	
08-sep	**CDC Crono equipos**
15-sep	**PEDEREZUELA sprint clubes**
21-sep	**VILLALBILLA supersprint**

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO	
AGUA	**21:00 a 22:00. La Almudena** **600 cal** 200 var (estilos variados) 100 pn var (pierna variada) **2 x 50 PMc + 50 desl3 + 50 C** Punto Muerto corto / deslizante 3 **2x 50 soco + 50 tri + 50 C** **300 pa/pull largo** (palas con pull) **10 x 50 / 10" AEM** **100 sv**	600 300 500 100	**21:00 a 22:00. La Almudena** **300 var** **200 pn var** **2 x 100 1 brazo + 50 C** 50 cada brazo **200 remadas / tuba / pull** 25 remada / 25 Crol **4x75/15" pro c/25 palas** **3 x 250 / 30"** 100AEi + 100AEM + 50 Aei si competi CDC sólo 1 **100 sv**	300 200 300 200 300 750 100			**21:00 a 22:00. La Almudena** **600 cal** 100 var + 100 pnvar + 100 PMc **2 x 50 axila 50 crem 50C** **400 Mix palas** 100 izq 100drch 100 ambas 100 ning **200** (25 Aei + 25 AEL) **4X50/30" Aei** **4 x 25 /15" Ana** 100 sv	600 300 400 200 200 100 100					**CDC** **Cto. MADRID** Crono por equipos **A TOPE!!**	
	60	2100	60	2150		0	60	1900		0		0		0
CARRERA	**RODAJE 45' Z2**				10' Z2 5' TÉCNICA 4 x 50 m progresivos **CDC: 2-4 x 500 / 1'30** **NO CDC:** 2 x (2 x 500 /30" RC - 15" + 1000 RC)/4'				**NO CDC: 40' CARRERA** 15' Z2 **3 x 2'Z3 + 2' Z4 + 1' Z2** 10' Z2		**CDC: ACTIVACIÓN** 20- 30' carrera suave o 1h bici suave con algún cambio de 45"			
	45	8			60	7			40	8	20	4		
BICI			**RODILLO** opcional 10' Z2 10' Z3 **5 X 1' Z5 + 2'Z2** 10' Z2						**1h15-30' BICI CARRETERA** ideal reconocimiento CDC **ideal juntarse equipos** 1 vuelta a ritmo medio en relevos resto suave		**NO CDC: 2H30' BICI** terreno con cuestas. **Cuestas z4, resto z3**			
			45	20					75	35	150	70		
FUERZA			30' CORE				30' CORE							
			30				30							

	CONTABILIZACIÓN		
	TIEMPO	%	DISTANCIA
AGUA	180	26,7	6150
CARRERA	165	24,4	27
BICI	270	40,0	125
FUERZA	60	8,9	

C	675,00	min
	11,25	**horas**