

FECHA		Entrenamientos	Duración	Entrenador	Hora	Plataforma
Lunes 30 de marzo	TRI	PRINCIPAL: fisico general	60'	Guillem Rojas	19:00h	Directo en Facebook
		OPCIONAL: 1h rodillo ayunas suave cadencia 90-95.	60'	-	-	-
	RUN	Entrenamiento de fuerza de brazos y abdominales	35'	Karim Portzgen	18:00h	Directo en Facebook
Martes 31 de marzo	TRI	PRINCIPAL: rodillo 20' cal + 3x10' (2' ritmo alto 30" max) desc. 5' entre series + 10' suave	70'	Adrià Mitjà	19:00h	Directo en Instagram
		OPCIONAL: 10' movilidad + 10' abdominales variados + 2x15 reps gomas rotadores + 2x15 reps gomas triceps + 6x60 reps gomas crol desc. 30" + estirar	40'	Andrea Garrido	09:00h	Video colgado en Youtube
	PIL	Sesión de pilates para Triatletas y corredores	45'	Alice Tozer	19:30h	Directo en Facebook
Miércoles 1 de abril	TRI	PRINCIPAL: movilidad general (5') + 30' de reactividad + trabajo aerobico run-like + 5' calentamiento brazos + 20' gomas natación.	50'	Guillem Rojas	19:00h	Directo en Facebook
		OPCIONAL: escaleras 15' (5' subiendo cada una, 5' subiendo cada 2, 5' subiendo cada 3) + estirar	20'	-	-	-
	RUN	Entrenamiento de movilidad y fuerza de cadera y piernas	40'	Jose Luis Penalva	18h	Vídeo en Youtube
Jueves 2 de abril	TRI	PRINCIPAL: rodillo 30' calentar + 3x4x(30" max 30" facil) desc 5' + 5' suave	50'	Adrià Mitjà	19:00h	Directo en Instagram
		OPCIONAL: 10' movilidad + 10' abdominales variados + 2x15 reps gomas rotadores + 2x15 reps gomas triceps + 6x60 reps gomas crol desc. 30" + estirar	30'	-	-	-
	YOG	Sesión de Yoga para principiantes	45'	Mireia Gonzalez	18h	Directo por Zoom (Se envía enlace dos horas antes)
Viernes 3 de abril	TRI	PRINCIPAL: fisico general	40'	Ruben Moreno	19:00h	Directo en Facebook
		OPCIONAL: 1h rodillo ayunas suave cadencia 90-95.	60'	-	-	-
	RUN	Entrenamiento de fuerza de piernas	35'	Karim Portzgen	18:00h	Directo en Facebook
Sábado 4 de abril	TRI	PRINCIPAL: rodillo 2h con preguntas / respuestas	120'	Guillem Rojas	09:00h	Directo en Instagram
		OPCIONAL: entrenamiento gomas natación			11:15h	
		RUN	Entrenamiento de abdominales	30'	Karim Portzgen	11:15h

Domingo 5 de abril	TRI	PRINCIPAL: 2h rodillo "race like" + transición "run" OPCIONAL: transición "run" by Adrià	150'	Adrià Mitjà	09:00h	Directo en Instagram
	BOX	Entrenamiento de shafow boxing	45'	Rafa Toro	10:00h	Directo en Facebook
SEMANA 2 (ÁNIMOS!)						
Lunes 6 de abril	TRI	PRINCIPAL: fisico general OPCIONAL: 1h rodillo ayunas suave cadencia 90-95.	40' -	Guillem Rojas -	19:00h -	Directo Facebook -
	RUN	Entrenamiento de fuerza de brazos y abdominales	35'	Karim Portzgen	18:00h	Directo Facebook
Martes 7 de abril	TRI	OPCIONAL: 10' movilidad + 10' abdominales variados + 2x15 reps gomas rotadores + 2x15 reps gomas triceps + 2x100 reps 2x50 reps 2x30 reps 2x15 reps progresivas desc. 30" + estirar PRINCIPAL: rodillo 20' cal + 3x(2' ritmo medio 1' max 3' ritmo medio 1' max 1' ritmo medio 1' max 5' facil) + 5' suave	40' 120'	Andrea Garrido Adrià Mitjà	09:00h 19:00h	Video Youtube Directo en Instagram
	PIL	Sesión de pilates para Triatletas y corredores	45'	Alice Tozer	19:30h	Directo en Facebook
	TRI	PRINCIPAL: movilidad general (5') + 30' de reactividad + trabajo aerobico run-like + 5' calentamiento brazos + 20' gomas natación. OPCIONAL: escaleras 15' (5' subiendo cada una, 5' subiendo cada 2, 5' subiendo cada 3) + estirar	55' 20'	Guillem Rojas -	19:00h -	Directo en Facebook -
Miércoles 8 de abril	RUN	Entrenamiento de movilidad y fuerza de cadera y piernas	30'	Jose Luis Penalva	18:00h	Vídeo en Youtube
	TRI	PRINCIPAL: rodillo 30' calentar + 6 x (3' atrancado + 3' agilidad) + 5' suave OPCIONAL: 10' movilidad + 10' abdominales variados + 2x15 reps gomas rotadores + 2x15 reps gomas triceps + 6x60 reps gomas crol desc. 30" + estirar	75' 30'	Adrià Mitjà -	19:00h -	Directo en Instagram -
Jueves 9 de abril	YOG	Sesión de Yin Yoga	45'	Mireia Gonzalez	18:00h	Directo por Zoom (Se envía enlace dos horas antes)
	TRI	PRINCIPAL: fisico general OPCIONAL: 1h rodillo ayunas suave cadencia 90-95.	40' 60'	Ruben Moreno .	19:00h .	Directo en Facebook .
Viernes 10 de abril	TRI	PRINCIPAL: fisico general OPCIONAL: 1h rodillo ayunas suave cadencia 90-95.	40' 60'	Ruben Moreno .	19:00h .	Directo en Facebook .

viernes 10 de abril	RUN	Entrenamiento de fuerza de piernas	35'	Karim Portzgen	18:00h	Directo en Facebook
Sábado 11 de abril	TRI	PRINCIPAL: rodillo 2h con preguntas / respuestas	120'	Guillem Rojas	09:00h	Directo en Instagram
		OPCIONAL: entrenamiento gomas natación	30'		11:15h	Directo en Instagram
	RUN	Entrenamiento de abdominales	35'	Karim Portzgen	11:15h	Directo en Facebook
Domingo 12 de Abril	TRI	PRINCIPAL: 2h rodillo "race like" + transición "run"	120'	Adrià Mitjà		Directo en Instagram
		OPCIONAL: transición "run" by Adrià				