

FECHA		Entrenamientos	Duración	Entrenador	Hora	Plataforma
Lunes 13 de abril	TRI	PRINCIPAL: fisico general OPCIONAL: 1h rodillo ayunas suave cadencia 90-95.	45' -	Guillem Rojas -	19h -	Directo en Facebook
	RUN	Circuit de fuerza		Karim Portzgen	18h	
Martes 14 de abril	TRI	PRINCIPAL: rodillo 20' cal + 3x10' ritmo alto (ritmo half) haciendo 1'40" ritmo alto 20" max desc. 5' suave + 5' suave OPCIONAL: 10' movilidad + 10' abdominales variados + 2x15 reps gomas rotadores + 2x15 reps gomas triceps + 6x60 reps gomas crol desc. 30" + estirar	65' -	Adrià Mitjà -	19h -	Directo en instagram
	PIL	Sesión de pilates	60'	Alice Tozer	19:30h	
Miércoles 15 de abril	TRI	PRINCIPAL: movilidad general (5') + 20' de reactividad + trabajo aerobico condicionamiento general + 5' calentamiento brazos + 20' gomas natación. OPCIONAL: escaleras 15' (5' subiendo cada una, 5' subiendo cada 2, 5' subiendo cada 3) + estirar	45' -	Guillem Rojas -	19h -	Directo en Facebook -
	RUN	Entrenamiento de HiIT	30'	Jose Luis Penalva	18h	Directo en Facebook
Jueves 16 de abril	TRI	PRINCIPAL: rodillo 20' calentar +4x(3' mejor promedio posible desc. 7' ritmo comodo agilidad)+ 5' suave OPCIONAL: 10' movilidad + 10' abdominales variados + 2x15 reps gomas rotadores + 2x15 reps gomas triceps + 6x60 reps gomas crol desc. 30" + estirar	65' -	Adrià Mitjà -	19h -	Directo en instagram
	YOG	Sesión de Yoga para principiantes	45'	Mireia Gonzalez	18h	
Viernes 17 de abril	TRI	PRINCIPAL: fisico general OPCIONAL: 1h rodillo ayunas suave cadencia 90-95.	45' -	Ruben Moreno -	19h -	Directo en Facebook -
	RUN	Entrenamiento de abdominales	35'	Karim Portzgen	18h	Directo en Facebook

	SWI	Vídeo con diferentes ejercicios encardos a la natación o a la tonificación de tronco superior y core	-	Andrea Garrido	-	Colgado en Youtube
Sabado 18 de abril	TRI	PRINCIPAL: rodillo 1h30 con preguntas / respuestas + tecnica	90'+30'	Guillem Rojas	10h	Directo en ZOOM
		OPCIONAL: entrenamiento gomas natación			12h	
	RUN	Entrenamiento de piernas y gluteos	35'	Karim Portzgen	11h	
Domingo 19 de abril	PIL	Sesión de pilates para Triatletas y corredores	45'	Alice Tozer	11h30	Directo en Facebook
	TRI	OPCIONAL: pongo ciclismo porque se que lo vais a hacer igualmente... en este caso rodaria a ritmo medio estable no mas de 1h40. Aprovechad alguna carrera de zwift los que tengáis.	-	-	-	-
	BOX	Sesión de Shadow Boxing	45'	Rafa Toro	10h	Directo en Facebook
SEMANA 4 (ÁNIMOS!)						
Lunes 20 de abril	TRI	PRINCIPAL: fisico general	45'	Guillem Rojas	19h	Directo en Facebook
		OPCIONAL: 1h rodillo ayunas suave cadencia 90-95.	-	.	.	.
	RUN	Circtuito de fuerza	35'	Karim Portzgen	18h	Directo en Facebook
Martes 21 de abril	TRI	PRINCIPAL: rodillo 20' cal +3x(30" acelerando + 1' max + 5' ritmo alto + 2' max + 5' suave) + 5' suave	65'	Adrià Mitjà	19h	Directo en instagram
		OPCIONAL: 10' movilidad + 10' abdominales variados + 2x15 reps gomas rotadores + 2x15 reps gomas triceps + 6x60 reps gomas crol desc. 30" + estirar	-	-	-	
	PIL	Sesión de pilates	60'	Alice Tozer	19:30h	Directo en Facebook
	TRI	PRINCIPAL: movilidad general (5') + 20' de reactividad + trabajo aerobico condicionamiento general + 5' calentamiento brazos + 20' gomas natación.	45'	Guillem Rojas	19h	Directo en Facebook

Miércoles 22 de abril	T	OPCIONAL: escaleras 15' (5' subiendo cada una, 5' subiendo cada 2, 5' subiendo cada 3) + estirar	-	-	-	-
	RUN	Entrenamiento de GAP		Jose Luis Penalva	18H	Directo en Facebook
Jueves 23 de abril	TRI	PRINCIPAL: rodill 20' calentar +4x(2' fuerte 2' ritmo medio) + 3' suave + 6x(1' fuerte 1' ritmo medio) + 3' suave + 10x(30" fuerte 30" ritmo medio) + 10' suave	65'	Adrià Mitjà	19h	Directo en Instagram
		OPCIONAL: 10' movilidad + 10' abdominales variados + 2x15 reps gomas rotadores + 2x15 reps gomas triceps + 6x60 reps gomas crol desc. 30" + estirar	-	-	-	-
	YOG	Sesión de Yoga para principiantes	45'	Mireia Gonzalez	18h	Directo por Zoom (Se envía enlace media hora antes)
Viernes 24 de abril	TRI	PRINCIPAL: fisico general	45'	Ruben Moreno	19h	Directo en Facebook
		OPCIONAL: 1h rodillo ayunas suave cadencia 90-95.	-	-	-	-
	RUN	Entrenamiento de abdominales	35'	Karim Portzgen	18h	Directo en Facebook
	SWI	Vídeo con diferentes ejercicios encarados a la natación o a la tonificación de tronco superior y core	-	Andrea Garrido	-	Colgado en Youtube
Sábado 25 de abril	TRI	PRINCIPAL: rodillo 1h30con preguntas / respuestas + tecnica	90'+30'	Guillem Rojas	10h	Directo en ZOOM
		OPCIONAL: entrenamiento gomas natación			12h	
	RUN	Entrenamiento de piernas y gluteos	35'	Karim Portzgen	11h	Directo en Facebook
Domingo 26 de abril	PIL	Sesión de pilates para Triatletas y corredores	45'	Alice Tozer	11h30	Directo en Facebook
	TRI	OPCIONAL: pongo ciclismo porque se que lo vais a hacer igualmente... en este caso rodaria a ritmo medio estable no mas de 1h40. Aprovechad alguna carrera de zwift los que tengáis.	-	-	-	-
	BOX	Sesión de Shadow Boxing	45'	Rafa Toro	10h	Directo en Facebook