

Rojo entreno exclusivo cadetes y juveniles

<i>Lunes 24</i>	<i>Miércoles 26</i>	<i>Viernes 28</i>	<i>Sábado 29</i>
<p>Correr 45' U0</p> <p>Pesas</p>	<p>Natación</p> <p>Correr 40' U0</p>	<p>Piragua 14 Km.</p> <p>3 Km. calentamiento +(4x2.500 U0 /1' recuperación) primer y último 500 U1 + 1km U0</p> <p>Pesas</p>	<p>Piragua 14 Km.</p> <p>3 Km. calentamiento +(2x5.000 U0 /1' recuperación) primer y último 500 U1 + 1km U0</p>
<i>Lunes 31</i>	<i>Miércoles 2</i>	<i>Viernes 4</i>	<i>Sábado 5</i>
<p>Correr 40' U0</p> <p>Pesas</p>	<p>Natación</p> <p>Correr 10' Calentamiento 2x15' U1 / 2' recuperación</p>	<p>Piragua 18 Km.</p> <p>3 Km. calentamiento +(3x5.000 U0 /2' recuperación)</p> <p>Pesas</p>	<p>Piragua 14 Km.</p> <p>3 Km. calentamiento +2(5x100 R7 /2' rec) 10 Km. U0</p> <p>Natación</p>
<i>Lunes 7</i>	<i>Miércoles 9</i>	<i>Viernes 11</i>	<i>Sábado 12</i>
SEMANA REGENERACIÓN			
<p>Correr 40' 40' ritmo Uo</p> <p>Pesas</p>	<p>Natación</p> <p>Correr 40' U0</p>	<p>Piragua 9 Km.</p> <p>3 Km. calentamiento +(2x3.000 U0)</p> <p>Pesas</p>	<p>Piragua 10 Km.</p> <p>3 Km. calentamiento +(7x1000 U1 /2' rec)</p> <p>Natación</p>

Piragua U0	22
Piragua U1	6
Piragua Tot Semana	28
Correr	2
Total correr	95'
Nadar	2 D
Total nadar	2 D
Piragua anual	103,1

Piragua U0	31
Piragua R7	1
Piragua Tot Semana	32
Correr	80'
Total correr	175'
Nadar	2 D
Total nadar	4 D
Piragua anual	135,1

Piragua U0	12
Piragua U1	7
Piragua Tot Semana	19
Correr	80'
Total correr	255'
Nadar	2 D
Total nadar	6 D
Piragua anual	154,1

Relación ritmos – paladas. (no trabajar por debajo de las paladas minuto marcadas en los ritmos).

U0 – 60-65pal/min. Son 15-16 paladas cada 15".

U1 – 70-75pal/min. Son 18 paladas por cada 15".

Todos los calentamientos en agua constarán de un pequeño calentamiento articular en el embarcadero de 5' + una pirámide de 40-30-20-10 Paladas en progresivo.