

1 Entrenamientos SOPELANA MASTERS FEBRERO 1 2 3 4 5 6 7

ENTRENAMIENTO LUNES DIA 1-02-10 21:15	ENTRENAMIENTO JUEVES DIA 3-02-10 21:15	
300 crol + 50 espalda + 50 braza 900 (100 nado+50tecnica) AEL 4x200 d/20" 8x100 d/15" velocidad: 2x25 c/1' 12,5m normal + 12,5m A TOPE 50 NADO SUAVE Y ESTIRAMIENTOS 3000m.	3x200 crol virajes muy largos d/10" tecnica de rolo: 12x50 c/1' 1-2-3 6+6 crol espalda 4-5-6 crol brazos dentro R/c/1 7-8-9 pies crol con tirabuzones 10a12 crol "sobaquillo" R/3 p later.3" AEL: 2x500 /1' + 5x100/ 15" 100 suaves + 6x50 c/1'variado 3100m.	
ENTRENO LIBRE 1	ENTRENO LIBRE 2	ENTRENO LIBRE 4
200 CROL 800 (150N+50-tec) 4x50 pies aletas d/30" 100 nado suave AEL 100/10"+200/20"+300 400/40"+500 100 SUAVES estiramientos 2900m.	400 NADO +400NPBN 800 según lo de abajo (100N+50tec+25N+25tec) AEL 5x300 d/20" 100 suaves estiramientos 3200m.	800 calentamiento variado 10x50 ir tec. Volver nado AEL 500/50"+400/40"+ 300/30"+200/20" 100 SUAVES estiramientos 2800m.

AVISOS:

ONGI ETORRI 2010ko UDAKO DENBORALDIRA

más informacion en: <http://sopelanamastersigeriketa.blogspot.com/>descargas en: <http://www.musopelana.com/masterdescargas.html>web del equipo: www.musopelana.comblog de triatlón: <http://sopelanatriatloia.blogspot.com/>

e-mail JORGE: jorgenb@wanadoo.es e-mail masters: sopelanamasters@wanadoo.es
 movil JORGE 696 54 86 76 (preferiblemente sms, para avisos, preguntas,...)

2 Entrenamientos SOPELANA MASTERS FEBRERO 8 9 10 11 12 13 14

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">ENTRENAMIENTO LUNES DIA 8-02-10 21:15</td> </tr> <tr> <td> 600 calentar 10x75 (25 buceo + 25 pies) 3x200 (100 estilos/100 tecnica) AEM - AE2 6x100 c/2' 200 espalda suave <div style="text-align: right;">2750m.</div> </td> </tr> </table>	ENTRENAMIENTO LUNES DIA 8-02-10 21:15	600 calentar 10x75 (25 buceo + 25 pies) 3x200 (100 estilos/100 tecnica) AEM - AE2 6x100 c/2' 200 espalda suave <div style="text-align: right;">2750m.</div>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">ENTRENAMIENTO JUEVES DIA 10-02-10 21:15</td> </tr> <tr> <td> 4x300 (1N, 2E, 3X, 4PMcrol) velocidad 4x25 desde arriba c/1'15" 100 suaves partido de bolley y partido de waterpolo <div style="text-align: right;">1400m.</div> el que no quiera jugar AE 4X(200normal + 100fuertes) 100 SUAVES <div style="text-align: right;">2700m.</div> </td> </tr> </table>	ENTRENAMIENTO JUEVES DIA 10-02-10 21:15	4x300 (1N, 2E, 3X, 4PMcrol) velocidad 4x25 desde arriba c/1'15" 100 suaves partido de bolley y partido de waterpolo <div style="text-align: right;">1400m.</div> el que no quiera jugar AE 4X(200normal + 100fuertes) 100 SUAVES <div style="text-align: right;">2700m.</div>
ENTRENAMIENTO LUNES DIA 8-02-10 21:15					
600 calentar 10x75 (25 buceo + 25 pies) 3x200 (100 estilos/100 tecnica) AEM - AE2 6x100 c/2' 200 espalda suave <div style="text-align: right;">2750m.</div>					
ENTRENAMIENTO JUEVES DIA 10-02-10 21:15					
4x300 (1N, 2E, 3X, 4PMcrol) velocidad 4x25 desde arriba c/1'15" 100 suaves partido de bolley y partido de waterpolo <div style="text-align: right;">1400m.</div> el que no quiera jugar AE 4X(200normal + 100fuertes) 100 SUAVES <div style="text-align: right;">2700m.</div>					
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">ENTRENAMIENTO LIBRE 1</td> </tr> <tr> <td> 1000 calentar 6x150 (50pies-100nado libre) velocidad 3x(3x25c/1'15")/3' 1C 2E 3Caletas 5x100 1C 2E 3C 4y5 suaves <div style="text-align: right;">2650m.</div> </td> </tr> </table>	ENTRENAMIENTO LIBRE 1	1000 calentar 6x150 (50pies-100nado libre) velocidad 3x(3x25c/1'15")/3' 1C 2E 3Caletas 5x100 1C 2E 3C 4y5 suaves <div style="text-align: right;">2650m.</div>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">ENTRENAMIENTO LIBRE 2</td> </tr> <tr> <td> 8x125/10" (2nadar, 2esp, 2estilos, 2crol) 6x100 pies aletas d/15" 6x50 acelerando d/20" AEM - AE2 3x100 c/1'40" d/20" + 4x50 c/1' 200 suaves <div style="text-align: right;">2600m.</div> </td> </tr> </table>	ENTRENAMIENTO LIBRE 2	8x125/10" (2nadar, 2esp, 2estilos, 2crol) 6x100 pies aletas d/15" 6x50 acelerando d/20" AEM - AE2 3x100 c/1'40" d/20" + 4x50 c/1' 200 suaves <div style="text-align: right;">2600m.</div>
ENTRENAMIENTO LIBRE 1					
1000 calentar 6x150 (50pies-100nado libre) velocidad 3x(3x25c/1'15")/3' 1C 2E 3Caletas 5x100 1C 2E 3C 4y5 suaves <div style="text-align: right;">2650m.</div>					
ENTRENAMIENTO LIBRE 2					
8x125/10" (2nadar, 2esp, 2estilos, 2crol) 6x100 pies aletas d/15" 6x50 acelerando d/20" AEM - AE2 3x100 c/1'40" d/20" + 4x50 c/1' 200 suaves <div style="text-align: right;">2600m.</div>					
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">ENTRENAMIENTO LIBRE 3</td> </tr> <tr> <td> 500 nadar + 400 espalda + 300 est 12x50 (25tec+25nado) 4 de cada est AEL - AE1 5x200 d/10" 200 suaves <div style="text-align: right;">3000m.</div> </td> </tr> </table>	ENTRENAMIENTO LIBRE 3	500 nadar + 400 espalda + 300 est 12x50 (25tec+25nado) 4 de cada est AEL - AE1 5x200 d/10" 200 suaves <div style="text-align: right;">3000m.</div>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">ENTRENAMIENTO LIBRE 4</td> </tr> <tr> <td> 400 NADO + 400 PBPB (pies/brazos) 400 crol + 300 estilos + 200 crol + 100 X 4x100 pies aletas (mucho subacuatico) 8x25 (1 acelerando c/45", 1 a tope d/1') 10x50 1 a crol y 2 a estilos c/1' 100 suaves y estiramientos <div style="text-align: right;">3000m.</div> </td> </tr> </table>	ENTRENAMIENTO LIBRE 4	400 NADO + 400 PBPB (pies/brazos) 400 crol + 300 estilos + 200 crol + 100 X 4x100 pies aletas (mucho subacuatico) 8x25 (1 acelerando c/45", 1 a tope d/1') 10x50 1 a crol y 2 a estilos c/1' 100 suaves y estiramientos <div style="text-align: right;">3000m.</div>
ENTRENAMIENTO LIBRE 3					
500 nadar + 400 espalda + 300 est 12x50 (25tec+25nado) 4 de cada est AEL - AE1 5x200 d/10" 200 suaves <div style="text-align: right;">3000m.</div>					
ENTRENAMIENTO LIBRE 4					
400 NADO + 400 PBPB (pies/brazos) 400 crol + 300 estilos + 200 crol + 100 X 4x100 pies aletas (mucho subacuatico) 8x25 (1 acelerando c/45", 1 a tope d/1') 10x50 1 a crol y 2 a estilos c/1' 100 suaves y estiramientos <div style="text-align: right;">3000m.</div>					

AVISOS:	
----------------	--

	más informacion en: http://sopelanamastersigeriketa.blogspot.com/
--	---

	descargas en: http://www.musopelana.com/masterdescargas.html
--	---

	web del equipo: www.musopelana.com
--	--

	blog de triatlón: http://sopelanatriatloia.blogspot.com/
--	---

3 Entrenamientos SOPELANA MASTERS FEBRERO 15 16 17 18 19 20 21

<p>ENTRENAMIENTO LUNES DIA 15-02-10 21:15</p> <p>500 NADO + 4x25 acelerando c/1'</p> <p>AEM:</p> <p>1x500 d/1'</p> <p>1x400 d/1'</p> <p>2x(300/30"+200/30"+100/30")</p> <p>100 suaves</p> <p>velocidad: 2x25 SPVaP c/1'30"</p> <p>150 suaves y estiramientos</p> <p style="text-align: right;">3000m</p>
--

<p>ENTRENAMIENTO JUEVES DIA 17-02-10 21:15</p> <p>300 nado + 100 pies</p> <p>tecnica de crol (diferentes ejercicios)</p> <p>AEM:</p> <p>5x200 d/30" ó c/3'15"</p> <p>10x100 d/15" ó c/1'45"</p> <p>100 suaves</p> <p>estiramientos</p> <p style="text-align: right;">2800m.</p>

<p>ENTRENO LIBRE 1</p> <p>400 NPBN VARIADO</p> <p>AEL</p> <p>1500 CONTINUO d/1'</p> <p>10x50 d/1'C c/45" X c/1'</p> <p>10x50 ir estilo volver Crol c/1'</p> <p>estiramientos</p> <p style="text-align: right;">2800m.</p>

<p>ENTRENO LIBRE 2</p> <p>150 nado + 50 pies</p> <p>150 brazos + 50 pies</p> <p>tecnica de crol:</p> <p>4x100 tecnica crol y nado d/15"</p> <p>AEM: 3x500 d/1'</p> <p>200 suaves</p> <p>vel: 6x25 c/1' 12,5m tope</p> <p>50 suaves y estirar</p> <p style="text-align: right;">2700m.</p>

<p>ENTRENO LIBRE 4</p> <p>300 nado variado</p> <p>AEL</p> <p>5x[5x100/5"]/15"</p> <p>estiramientos</p> <p style="text-align: right;">2800m.</p>

LUNES	MIERCOLES	libre 1	libre 2	libre	próxima semana SEMANA
AEM 2200	AEM 2000	AEM 1800	AEM 2000	AEM 2000	
veloc. 3000m.	veloc. 3000m.	veloc. 2800m.	veloc. 2800m.	veloc. 2800m.	

Semana 4y5: 5sesiones de AEM (desarrollo) obj. 1 y obj. 2: tec. de crol.

AVISOS:	
----------------	--