



Plan de entrenamiento para TRIATLÓN OLÍMPICO (II)

Semana 1

Lunes	NATACIÓN: 400 m suaves. 400 m (50 crol, 50 espalda). 4 x 100 m con palas. 400 m con aletas.
Martes	BICICLETA: Elegir entre: 60 min rodaje. Sesión de spinning. 45 min rodillo
Miércoles	NATACIÓN: 4 x (400 m al gusto suave + 30 seg descanso). CORRER: 40 min carrera continua fácil. Gimnasio: Abdominales y lumbares
Jueves	BICICLETA: Elegir entre: 60 min rodaje. Sesión de spinning. 45 min rodillo
Viernes	Descanso
Sábado	CORRER: 20 min trote. 20 min (alternamos 3 min ritmo vivo, 2 min fácil). 10 min trote
Domingo	BICICLETA: 2 h 30 min rodaje en grupo. Cadencia fácil. Terreno variado

Semana 2

Lunes	NATACIÓN: 2000 m suaves y variados. Gimnasio: Abdominales Lumbares.
Martes	BICICLETA: Elegir entre: 60 min rodaje. Sesión de spinning. 45 min rodillo
Miércoles	NATACIÓN: 4 x 100 m TÉCNICA. 4 x (200 m con palas + 15 seg descanso) 5 x (100 m fuerte + 30 seg descanso) 2 x 100 m no crol.
Jueves	BICICLETA: Elegir entre: 60 min rodaje. Sesión de spinning. 40 min rodillo. Gimnasio: Abdominales Lumbares.
Viernes	Descanso
Sábado	CORRER: 20 min trote. 20 min (alternamos 4 min ritmo vivo, 2 min fácil). 10 min trote
Domingo	BICICLETA: 3 h min rodaje en grupo. Cadencia suave. Terreno variado

Semana 3

Lunes	NATACIÓN: 2000 m suaves y variados. Gimnasio: Abdominales Lumbares.
Martes	Descanso
Miércoles	CORRER: 40 min carrera continua fácil
Jueves	4 x 100 m TÉCNICA 6 x (100 m crol progresivos + 15 seg descanso). 400 m suave con aletas. 2 x 100 m no crol BICICLETA: Elegir entre: 60 min rodaje. Sesión de spinning. 40 min rodillo
Viernes	Descanso
Sábado	CORRER: 50 min carrera continua terreno variado NATACIÓN: 20 min al gusto (Natación para relajar)
Domingo	BICICLETA: 2 h min rodaje en grupo. Cadencia fácil. Terreno variado



Semana 4

Lunes	NATACIÓN: 2000 m ritmo vivo sin descanso. Gimnasio: Abdominales Lumbares.
Martes	CORRER: 50 min carrera continua fácil
Miércoles	NATACIÓN: 4 x 100 m TÉCNICA. 10 x (100 m crol progresivos + 15 seg descanso). 4 x 100 m suaves con palas. 2 x 100 m no crol BICICLETA: Elegir entre: 60 min rodaje. Sesión de spinning. 45 min rodillo
Jueves	CORRER: 20 min trote. 5 x (alternamos 4 min ritmo vivo, 2 min fácil). 10 min trote
Viernes	Descanso
Sábado	CORRER: 60 min carrera continua suave. Opcional: Natación 1000m libres suaves
Domingo	BICICLETA: 120 min fáciles terreno llano. CORRER: 10 min carrera fácil. Carrera 2 x (3 min ritmo vivo + 1 min ritmo fácil). Carrera 5 min trote.

Semana 5

Lunes	NATACIÓN: 2000 m ó 40 min ritmo vivo sin descanso. Gimnasio: Abdominales. Lumbares
Martes	50 min carrera continua suave
Miércoles	NATACIÓN: 4 x 100 m TÉCNICA. 800 m con palas y aletas + 60 seg descanso. 800 m crol + 60 seg descanso. 2 x 100 m no crol
Jueves	BICICLETA: 60 min h rodillo fácil o clase de spinning. CORRER: Carrera 20-30 min suave
Viernes	3 x 100 m TÉCNICA 200 m crol + 20 seg descanso. 200 m con palas + 20 seg descanso. 200 m crol + 20 seg descanso. 200 m (alternando 50 m fuerte y 150 m ritmo vivo). 200 m no crol + 20seg descanso
Sábado	BICICLETA: 60 min ciclismo suave CORRER: Carrera continúa 10 min trote. Carrera continúa 10 min al 80% de tu frecuencia cardíaca máxima. Carrera continúa 10 min trote.
Domingo	BICICLETA: 3 horas. En grupo. Practicar ir a rueda. Relevos. Cambios de ritmo



Semana 6

Lunes	NATACIÓN: 2000 m ó 40min ritmo vivo sin descanso. Gimnasio: Abdominales. Lumbares
Martes	Descanso
Miércoles	NATACIÓN: 3 x 100 m TÉCNICA. 400 m crol + 30 seg descanso. 400 m fuerte con palas + 30 seg descanso. 400 m crol + 30 seg descanso. 400 m con palas y pullboy + 30 seg descanso. 2 x 100 m no crol CORRER: 40 min carrera suave
Jueves	BICICLETA: 60 min así: rodaje a plato. Cadencia alta. Jugando con los piñones.
Viernes	NATACIÓN: 2500 m usando todo el material. Gimnasio: Abdominales. Lumbares
Sábado	CORRER: 50 min carrera suave
Domingo	Ejercicio de transición: BICICLETA: 120 min CORRER: 2x(5 min suaves + 5 min fuerte). 10 min trote

Semana 7

Lunes	NATACIÓN: 2000 m ó 40 min ritmo vivo sin descanso. Gimnasio: Abdominales. Lumbares.
Martes	Descanso
Miércoles	CORRER: 40 min carrera continua
Jueves	NATACIÓN: 3 x 100 m TÉCNICA. 10 x (100 m libres ritmo vivo + 15 seg descanso). 2 x 100 m no crol BICICLETA: 60 min rodaje. Cadencia alta.
Viernes	Descanso
Sábado	BICICLETA: 90 min en grupo. Cadencia media
Domingo	TRIATLÓN SPRINT RITMO -ALTO

Semana 8

Lunes	Descanso
Martes	NATACIÓN: 30 min ritmo suave
Miércoles	CORRER: 30 min ritmo suave
Jueves	BICICLETA: 60 min rodaje fácil. Arrancadas de 10 seg. Opcional: 10 - 15 min natación libres para relajar
Viernes	Descanso
Sábado	15 min natación fácil 30 min bici suave Comprobar material
Domingo	TRIATLÓN OLÍMPICO