



## Plan de entrenamiento para TRIATLÓN SPRINT (III)

### Semana 1

Lunes	NATACIÓN: 400 m crol TÉCNICA 400 m crol completo. 400 m palas. 4 x (25 m fuertes + 75 m ritmo vivo) 2 x 100 m no crol. Abdominales Lumbares.
Martes	BICICLETA: Elegir entre: 60 min rodaje fácil. Clase de spinning. 40 min rodillo
Miércoles	45 min carrera continua ritmo suave
Jueves	NATACIÓN: 10 x 50 m (25 m crol, 25 m espalda) 10 x 50 m (50 m crol, 50 m otro estilo) 4 x 100 m (100 suaves, 100 ritmo vivo)
Viernes	Descanso
Sábado	45 min carrera continua terreno variado
Domingo	BICICLETA: 120 min, mejor en grupo, cadencia fácil

### Semana 2

Lunes	NATACIÓN: 4 x 100 m suaves variado 10 x 50 m (recuperando 15 seg) 5 x 100 m (recuperando 30 seg) 2 x 100 m (no crol, suave). Abdominales Lumbares
Martes	BICICLETA: Elegir entre: 60 min rodaje fácil. Clase de spinning. 40 min rodillo
Miércoles	10 min trote suave 5 x (2 min ritmo alto + 1 min ritmo suave) 10 min trote suave
Jueves	NATACIÓN: 1500 m continuo, suave y variado (ritmos y estilos). BICICLETA: Elegir entre: 60 min rodaje fácil. Clase de spinning. 45 min rodillo
Viernes	Descanso
Sábado	CORRER: 20 min trote suave 6 cuestas recuperando 30 seg en bajada. 20 min alternando 3 min ritmo vivo y 1 min trote. 5 min trote
Domingo	BICICLETA: 120 min en grupo, 80-90 rpm

### Semana 3

Lunes	NATACIÓN: 2000 m continuo, suave sin descanso. Abdominales Lumbares.
Martes	Descanso
Miércoles	40 min carrera continua por terreno variado
Jueves	NATACIÓN: 3 x 100 m variado 6 x 300 m descansando 30 seg: 1º crol 2º Trabajo con palas 3º Trabajo con pullboy 4º Crol 5º Respiración cada 3 brazadas 6º Respiración cada 2 brazadas 2 x 100 no crol suave
Viernes	Descanso
Sábado	50 min carrera continua terreno variado (en grupo)
Domingo	120 min, mejor en grupo, cadencia fácil



## Semana 4

Lunes	NATACIÓN: 2000 m continuo, ritmo vivo (sin descanso). Abdominales. Lumbares
Martes	BICICLETA: Elegir entre: 60 min rodaje fácil Clase de spinning. 40 min rodillo
Miércoles	20 min trote. 8 x (400 m fuerte + 1 min suave) 10 min trote
Jueves	4 x 100 m variado suave. 2 x (100 m respirando cada 3 brazadas + descanso 30 seg) 750 m sin parar. 2 x 100 no crol suave. Abdominales. Lumbares.
Viernes	Descanso
Sábado	Ejercicio de transición: 90 min fáciles en bicicleta por terreno variado Running 30 min (5 min suaves + 15 min vivos + 10 min suaves)
Domingo	BICICLETA: 2h 30min, mejor en grupo, con: 4 x (arrancada 30 seg + fuerte sentado 2 min)

## Semana 5

Lunes	2000 m ó 40 min ritmo suave, sin descanso. Abdominales Lumbares
Martes	BICICLETA: Elegir entre: 60 min rodaje fácil Clase de spinning. 40 min rodillo
Miércoles	50 min carrera continua por terreno variado
Jueves	NATACIÓN: 3 x 100 variado TÉCNICA 200 m con palas + descanso 30 seg + 4 x (25 m fuertes + descanso 30 seg) 200 m con palas + descanso 30 seg + 4 x (25 m fuertes + descanso 30 seg) 200 m con palas + descanso 30 seg + 4 x (25 m fuertes + descanso 30 seg). 2 x 100 no crol
Viernes	Descanso
Sábado	Ejercicio de transición: 60 min fáciles en bicicleta por terreno variado 20 min carrera continua así: 10 min ritmo vivo 10 min ritmo 15-30 seg más rápido por km
Domingo	BICICLETA: 3h en grupo

## Semana 6

Lunes	NATACIÓN: 2000 m continuo, ritmo suave (sin descanso). Abdominales. Lumbares
Martes	Descanso
Miércoles	20 min trote 2 x (2 min fuerte + 3 min ritmo vivo + 1 min descanso) 10min trote
Jueves	NATACIÓN: 2000 m continuo, ritmo vivo (sin descanso). BICICLETA: 60 min rodaje A PLATO
Viernes	Descanso
Sábado	Ejercicio de transición: Bicicleta 90 min terreno variado Carrera continua: 5 x (1 km rápido + 30 seg trote)
Domingo	BICICLETA: 120 min en grupo Cadencia alta



## Semana 7

Lunes	2000 m ó 40 min ritmo suave, sin descanso. Abdominales Lumbares
Martes	Descanso
Miércoles	40 min carrera continua
Jueves	NATACIÓN: 3 x 100 m TÉCNICA 10 x (100 m ritmo vivo + 15 seg descanso) 2 x 100 m no crol. BICICLETA: 60 min rodaje A PLATO cadencia alta
Viernes	Descanso
Sábado	BICICLETA: 90 min en grupo cadencia media
Domingo	SIMULAR TRIATLÓN SPRINT (A RITMO MEDIO)

## Semana 8

Lunes	Descanso
Martes	NATACIÓN: 30 min ritmo suave
Miércoles	20 min carrera suave
Jueves	BICICLETA: 60 min rodaje suave con arrancadas de 10 seg. 10-15 min natación libre suave
Viernes	Descanso
Sábado	15 minutos natación fácil. 30 min bici suaves. Comprobar material
Domingo	TRIATLÓN SPRINT