



Plan de entrenamiento para TRIATLÓN SUPERSPRINT (III)

Semana 1

Lunes	NATACIÓN: 2 x 4 largos suaves para calentar. 6 x 50 m (recuperando 15 seg). 8 x 25 m alternando estilos
Martes	BICICLETA: Elegir entre: 40 min rodaje fácil. Clase de spinning. 35 min rodillo
Miércoles	Correr 5 min trote. 15 min ritmo vivo. 5 min trote
Jueves	Descanso
Viernes	NATACIÓN: 2 x 4 largos suaves para calentar. 5 x (2 largos crol + 1 largo otro estilo). 4 largos no crol
Sábado	Correr 5 min trote. 3 veces (4 min corriendo al 70% + 1 min ritmo vivo) 5 min trote
Domingo	Salida en bici 45 min, mejor en grupo, terreno fácil.

Semana 2

Lunes	NATACIÓN: 2 x 4 largos suaves para calentar. 4 x 75 m (recuperando 15 seg). 8 x 25 m (pares fuerte, impares suave)
Martes	BICICLETA: Elegir entre: 40 min rodaje fácil. Clase de spinning. 40 min rodillo
Miércoles	Correr 10 min trote. 5 x (1 min corriendo al 80% + 1 min al trote). 5 x (1 min corriendo al 80% + 1 min al trote). Correr 10 min trote.
Jueves	Descanso
Viernes	NATACIÓN: 2 x 4 largos suaves para calentar. 1 largo rápido + 1 largo lento + 30 seg descanso (5 veces con palas). 4 largos no crol
Sábado	Ejercicio de transición: 30 min fáciles en bicicleta por terreno llano. 10 min carrera continua incluyendo 2 x (1 min al 70%)
Domingo	Salida en bici 60 min así: En grupo. Buscando rueda. Relevos. Arrancadas

Semana 3

Lunes	NATACIÓN: 2 x 4 largos suaves para calentar. 4 x (2 largos fuerte + 1 largo suave). 2 x 100 m no crol
Martes	BICICLETA: Elegir entre: 40 min rodaje fácil. Clase de spinning. 40 min rodillo
Miércoles	40 min carrera continua
Jueves	Descanso
Viernes	NATACIÓN: 2 x 100 m suaves. 2 x (350 m descansando 1 min) ritmo competición. 2 x 100 m no crol
Sábado	30 min carrera continua terreno variado
Domingo	Salida en bici 60 min, incluyendo: 3 x (arrancada 15 seg + ritmo fuerte sentado 45 seg)



Semana 4

Lunes	NATACIÓN: 600 m (los últimos 100 m más rápido)
Martes	BICICLETA: Elegir entre: 40 min rodaje fácil. Clase de spinning. 40 min rodillo
Miércoles	Descanso
Jueves	Correr 10 min trote. 10 x (50 m cuesta al 80% recuperando en el descenso). Correr 10 min trote
Viernes	NATACIÓN: 2 x 100 m calentamiento. 4 x (1 largo crol fuerte con 12,5 m buceo + 30 seg descanso). 2 x 100 m no crol suaves
Sábado	Ejercicio de transición: 40 min suaves en bicicleta por terreno llano. 20 min carrera continua, con 2x3 min al 70%
Domingo	Salida en bici 60 min: Mejor en grupo Terreno fácil. DISFRUTAR

Semana 5

Lunes	Descanso
Martes	NATACIÓN: 20 min suaves, con 6 x 25 m progresivos
Miércoles	20 min carrera continua, con 6 x 30 seg progresivos
Jueves	NATACIÓN: 20 min libres, variado y fácil. Relajar piernas
Viernes	Descanso
Sábado	30 min fáciles de bici. Comprobar material
Domingo	TRIATLÓN SUPERSPRINT



Club Deportivo Correcaminos Carbajosa

TRIATLÓN SUPERSPRINT (III)

Semana 7

Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

Semana 8

Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

Semana 9

Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	