



## Plan de entrenamiento para TRIATLÓN HALF (I)

### Semana 1

Lunes	NATACIÓN: 4 x 100 m suaves TÉCNICA. 5 x (400 m con palas, pullboy + 60 seg descanso). 2 x 100 m no crol (recuperación)
Martes	BICICLETA: Elegir entre: 90 min rodaje. Sesión de spinning 45 min rodillo.
Miércoles	NATACIÓN: 6 x 400 m suave (pares crol, impares con palas). 30 seg descanso entre serie CORRER: 60 min carrera continua fácil.
Jueves	BICICLETA: Elegir entre: 120 min rodaje. Sesión de spinning 45 min rodillo.
Viernes	NATACIÓN: 3 x 100 m calentamiento TÉCNICA. 20 x (100 m ritmo constante + 15 seg descanso). 2 x 100 m no crol (recuperación)
Sábado	Trabajo de transición: Ciclismo 90 min. Carrera continua suave 30 min
Domingo	BICICLETA: 3 h rodaje en grupo. Cadencia fácil. Terreno variado

### Semana 2

Lunes	Descanso
Martes	BICICLETA: 1 h rodaje plato constante ó 1 h rodaje suave acoplado
Miércoles	NATACIÓN: 4 x 100 m TÉCNICA. 400 m así: Largos pares respiramos cada 2 brazadas. Largos impares respiramos cada 3 brazadas 3 x 200 m con palas
Jueves	BICICLETA: 1 h rodaje plato constante ó 1 h rodaje suave acoplado
Viernes	NATACIÓN: 4 x 100 m TÉCNICA. 500 m crol + 60 seg descanso. 500 m con palas + 60 seg descanso. 500 m con pullboy + 60 seg descanso. 500 m con palas y pullboy + 60 seg descanso. 500 m crol + 60 seg descanso. 2 x 100 m no crol (recuperación). Gimnasio: Abdominales, Lumbares
Sábado	Trabajo de transición: Ciclismo 90 min. Carrera continua suave 30 min
Domingo	BICICLETA: 3-4 h min rodaje en grupo. Cadencia media-alta

### Semana 3

Lunes	NATACIÓN: 800 m crol + 60 seg descanso. 800 m con palas y pullboy + 60 seg descanso. 800 m alternando 175 m suaves y 25 m fuertes. 2 x 100 m no crol
Martes	45 min suaves. 60 min ritmo competición acoplado. 15 min suaves soltando piernas
Miércoles	CORRER: 2 x (40 min suaves + 5 min ritmo vivo) 10 min trote. Opcional (después de correr): 15 min suaves (NATACIÓN)
Jueves	CICLISMO: 2 h rodaje suave
Viernes	NATACIÓN: 4 x 100 m TÉCNICA. 3 x 200 m ritmo vivo. 6 x (100 m ritmo vivo + 20 seg descanso). 12 x 50 (impares suave, pares fuerte). 2 x 100 no crol. Gimnasio: Abdominales Lumbares



Sábado	CICLISMO: 2 h rodaje suave
Domingo	3 h ciclismo rodaje en grupo cadencia media-alta. Carrera trote 20 min. Carrera ritmo vivo 20 min. Carrera trote 20 min

### Semana 4

Lunes	Descanso
Martes	NATACIÓN: 6 x 400 m libres ritmo suave usando material
Miércoles	CORRER: 60 min carrera continua terreno variado
Jueves	CICLISMO: Elegir entre: 2 h rodaje suave. Sesión de spinning 45 min rodillo ritmo vivo
Viernes	Natación suave y variada libre, máximo 2000 m. Gimnasio: Abdominales Lumbares
Sábado	CORRER: 60 min carrera continua terreno variado
Domingo	CICLISMO: 3 h min rodaje en grupo. Cadencia baja

### Semana 5

Lunes	NATACIÓN: 4 x 100 m suaves TÉCNICA. 6 x 300 m (impares con palas) descansando 1 min. 2 x 100 no crol (recuperación)
Martes	CORRER: 75 min carrera continua
Miércoles	NATACIÓN: 4 x 100 m suaves TÉCNICA. 800 m libres + descanso 30 seg. 600 m con palas + descanso 30 seg. 400 m libres + descanso 30 seg. 200 m con palas + descanso 30 seg. 100 m libres + descanso 30 seg BICICLETA: Elegir entre: 90 min rodaje suave o sesión de spinning 45 min rodillo ritmo vivo
Jueves	CORRER: 75 min carrera continua
Viernes	NATACIÓN: 15 min libres BICICLETA: Elegir entre: 120 min rodaje suave o sesión de spinning 45 min rodillo ritmo vivo. Gimnasio: Abdominales Lumbares
Sábado	CORRER: 2 x (40 min suave + 5 min ritmo vivo). 10 min trote
Domingo	BICICLETA: 3 h ciclismo rodaje en grupo. Cadencia suave. Terreno variado



## Semana 6

Lunes	Descanso.
Martes	CORRER: 75 min carrera continua
Miércoles	NATACIÓN: 45 min suaves parando lo menos posible BICICLETA: Elegir entre: 90 min rodaje suave o sesión de spinning 45 min rodillo ritmo vivo
Jueves	CORRER: 20 min trote suave así: 3 km al 65%. 2 km al 70%. 1 km al 75%. 1 km al 80%. 10 min trote
Viernes	NATACIÓN: 15 minutos libre BICICLETA: Elegir entre: 120 min rodaje suave o sesión de spinning 45 min rodillo ritmo vivo.
Sábado	CORRER: 75 min carrera continua
Domingo	BICICLETA: 3-4 h en grupo, cadencia media-alta

## Semana 7

Lunes	NATACIÓN: 800 m crol + 1 min descanso. 800 m con pullboy y palas + 1 min descanso. 800 m alternando 175 m suaves y 25 m fuertes. 2 x 100 m no crol
Martes	CORRER: 20 min trote suave. 3 km al 70% de tu capacidad. 2 km al 75% de tu capacidad. 1 km al 80% de tu capacidad. 1 km al 85% de tu capacidad. 10 min trote
Miércoles	NATACIÓN: 4 x 100 m TÉCNICA. 2 x 100 m libres + descanso 30 seg. 2 x 200 m libres + descanso 30 seg. 400 m libres + descanso 30 seg. 400 m libres + descanso 30 seg. 2 x 200 m libres + descanso 30 seg. 2 x 100 m libres + descanso 30 seg. 2 x 100 no crol BICICLETA: Elegir entre: 90 min rodaje suave o sesión de spinning 45 min rodillo ritmo vivo
Jueves	CORRER: 75 min carrera continua
Viernes	BICICLETA: Elegir entre: 40 min rodaje suave o sesión de spinning 45 min rodillo ritmo suave
Sábado	Trabajo de transición: Ciclismo 90 min. Running 60 min suave
Domingo	BICICLETA: 3 h ciclismo rodaje en grupo cadencia media-alta

## Semana 8

Lunes	Descanso
Martes	NATACIÓN: 5 x (400 m libres suaves usando material) Elegir entre: Sesión de spinning o 40 min rodillo ritmo suave
Miércoles	Correr 40 min terreno variado
Jueves	Elegir entre: 120 min rodaje suave. Sesión de spinning. 45 min rodillo ritmo vivo
Viernes	Natación suave y variada, máximo 2000 m. Gimnasio: Abdominales Lumbares
Sábado	BICICLETA: 2 h ritmo suave
Domingo	CORRER: 21 km en carrera



## Semana 9

Lunes	Natación suave y variada libre, máximo 2000 m
Martes	Elegir entre: 40 min rodaje suave. Sesión de spinning. 45 min rodillo ritmo suave
Miércoles	CORRER: 80 min suaves
Jueves	Elegir entre: 40 min rodaje suave. Sesión de spinning. 45 min rodillo ritmo suave
Viernes	Natación por tiempo: 40 min
Sábado	Trabajo de transición: Ciclismo 120 min. Running 60 min suave
Domingo	3 h ciclismo rodaje, soltar piernas

## Semana 10

Lunes	Descanso
Martes	NATACIÓN: 1000 m crol + 1 min descanso. 1000 m con palas y aletas + 1 min descanso. 1000 m con palas y pullboy + 1 min descanso. 1000 m crol + 1 min descanso
Miércoles	CORRER: 60 min terreno variado
Jueves	NATACIÓN: Opcional: 20 min suaves. Elegir entre: 120 min rodaje suave. Sesión de spinning. 45 min rodillo ritmo vivo
Viernes	Descanso
Sábado	CORRER: 90 min ritmo suave
Domingo	Competición TRI OLÍMPICO o simulación en entrenamiento

## Semana 11

Lunes	NATACIÓN: 5 x (400 m + 1 min descanso) con neopreno
Martes	Elegir entre: 40 min rodaje suave. Sesión de spinning. 45 min rodillo ritmo suave
Miércoles	Descanso
Jueves	CORRER: 30 min trote. 15 min ritmo vivo. 15 min ritmo 2 min más rápido. 10 min trote
Viernes	Natación por tiempo: 40 min
Sábado	Ciclismo 90 min suave. Running 20 min suave. Running 20 min al 70% de tu capacidad. Running 20 min suave
Domingo	BICICLETA: 2 h 30 min ciclismo rodaje. De ellos, 1 h ritmo vivo CORRER: Opcional: 30 min suaves



Club Deportivo Correcaminos Carbajosa

TRIATLÓN HALF (I)

## Semana 12

Lunes	Descanso
Martes	NATACIÓN: 40 min ritmo suave, con neopreno
Miércoles	CORRER: 45 min suave
Jueves	BICICLETA: 90 min suave Opcional: 10-15 min natación suave
Viernes	Descanso
Sábado	Natación 15 suave. Ciclismo 30 min suave. Comprobar material
Domingo	HALF IRONMAN

