



Plan de entrenamiento para TRIATLÓN SPRINT (I)

Semana 1

Lunes	NATACIÓN: 12 x 25 m suaves. 6 x 25 m (recuperando 15 seg). 12 x 25 m (uno crol, uno otro estilo). 10 x 50 m (recuperando 30 seg). 100 m suaves.
Martes	BICICLETA: Elegir entre: 60 min rodaje fácil. Clase de spinning. 40 min rodillo
Miércoles	CORRER: 10 min trote. 15 min (a 15 seg más rápido por km). 10 min trote
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	CORRER: 40 min carrera continua por terreno variado
Domingo	Salida en bici 90 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)
Martes	BICICLETA: Elegir entre: 60 min rodaje fácil. Clase de spinning. 40 min rodillo
Miércoles	CORRER: 10 min trote 5 x (2 min ritmo alto + 1 min ritmo suave). 10 min trote suave
Jueves	NATACIÓN: 4 x 100 m suave variado. 5 x 100 m (respirando cada 3 brazadas y recuperando 30 seg). 5 x 100 m (respirando cada 2 brazadas y recuperando 30 seg). 2 x 100 no crol suave.
Viernes	Descanso
Sábado	Ejercicio de transición: 40 min fáciles en bicicleta por terreno llano. 15 min carrera continua
Domingo	Salida en bici 90 min, mejor en grupo, cadencia fácil

Semana 3

Lunes	NATACIÓN: 4 x 300 m descansando 30 seg: 1º 200 m crol y 100 m otro estilo. 2º Trabajo con pullboy. 3º Trabajo con palas y aletas. 4º Crol con respiración cada dos brazadas.
Martes	BICICLETA: Elegir entre: 60 min rodaje fácil. Clase de spinning. 40 min rodillo
Miércoles	CORRER: 40 min carrera continua por terreno variado
Jueves	NATACIÓN: 3 x 100 m variado. 4 x 300 m descansando 30 seg.: (1º crol. 2º Trabajo con palas. 3º Trabajo con pullboy. 4º Crol). 2 x 100 no crol suave
Viernes	Descanso
Sábado	40 min fáciles en bicicleta por terreno llano. 5 min carrera continua suave. 5 min ritmo vivo. 5 min carrera continua suave
Domingo	Salida en bici 90 min, mejor en grupo, cadencia fácil



Semana 4

Lunes	Natación por tiempo: 30-40 min ritmo suave (sin descanso los largos que podamos)
Martes	BICICLETA: Elegir entre: 60 min rodaje fácil. Clase de spinning. 40 min rodillo
Miércoles	45 min carrera continua por terreno variado
Jueves	NATACIÓN: 4 x 100 m variado suave. 2 x 100 m descansando 30 seg (respiración cada 3 brazadas). 750 m sin parar. 2 x 100 no crol suave.
Viernes	Descanso
Sábado	45 min carrera continua por terreno variado
Domingo	Salida en bici 90 min, mejor en grupo, cadencia fácil

Semana 5

Lunes	Natación por tiempo: 30-40 min ritmo suave (sin descanso los largos que podamos)
Martes	Elegir entre: 60 min rodaje fácil. Clase de spinning. 40 min rodillo
Miércoles	45 min carrera continua por terreno variado
Jueves	Descanso
Viernes	4 x 400 m así: 1º crol ritmo constante. 2º Trabajo con palas. 3º Trabajo con pullboy. 4º Alternamos 50 m fuerte, 150 m
Sábado	Ejercicio de transición: 90 min fáciles en bicicleta por terreno llano. 20 min carrera continua
Domingo	Salida en bici 90 min, mejor en grupo, cadencia fácil

Semana 6

Lunes	Descanso
Martes	Natación por tiempo: 30 min ritmo suave (sin descanso los largos que podamos)
Miércoles	20 min carrera suave
Jueves	60 min rodaje fácil (bici). Opcional: 10-15 min natación (soltar piernas)
Viernes	Descanso
Sábado	NATACIÓN: 30 min fáciles. BICICLETA: 30 min fáciles. CORRER: 30 min fáciles. Comprobar material.
Domingo	TRIATLÓN SPRINT