



Plan de entrenamiento para TRIATLÓN SUPERSPRINT (I)

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: 30 min rodaje fácil ó clase de spinning 35 min rodillo
Miércoles	10 min andando rápido. 3 min corriendo + 1 min andando (2 veces). 5 min andando
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 andando deprisa. 3 veces (4 min corriendo + 1 min andando). 5 min andando deprisa
Domingo	Salida en bici 45 min, mejor en grupo, terreno fácil. DISFRUTAR

Semana 2

Lunes	NATACIÓN: 2 x 4 largos suaves para calentar. 6 x 75 m (recuperando 15 seg). 8 x 25 m alternando estilos
Martes	BICICLETA: Elegir entre: 40 min rodaje fácil ó clase de spinning 40 min rodillo
Miércoles	10 min andando rápido. 5 min corriendo + 1 min andando (2 veces). 5 min andando
Jueves	Descanso
Viernes	NATACIÓN: 2 x 4 largos suaves para calentar. 5 x (1 largo rápido + 1 largo lento + 30 seg descanso). 4 largos no crol
Sábado	30 min fáciles en bicicleta por terreno llano. 5 min carrera continua
Domingo	Salida en bici 45 min, mejor en grupo, terreno fácil. DISFRUTAR

Semana 3

Lunes	NATACIÓN: 2 x 4 largos suaves para calentar. 8 largos seguidos alternando crol-braza-espalda. 8 x 25 m alternando estilos
Martes	BICICLETA: Elegir entre: 40 min rodaje fácil ó clase de spinning 40 min rodillo
Miércoles	10 min andando rápido. 5 min corriendo + 1 min andando (3 veces). 5 min andando
Jueves	Descanso
Viernes	NATACIÓN: 2 x 4 largos suaves para calentar. 4 x (2 largo crol + 1 largo braza + 1 largo otro estilo). 4 largos no crol
Sábado	CORRER: 20 min carrera continua terreno variado
Domingo	Salida en bici 45 min, mejor en grupo, terreno fácil. DISFRUTAR



Semana 4

Lunes	NATACIÓN: 5 x 4 largos (2 crol + 1 espalda + 1 crol rápido)
Martes	BICICLETA: Elegir entre: 40 min rodaje fácil ó clase de spinning 40 min rodillo
Miércoles	Descanso
Jueves	CORRER: 20 min carrera continua terreno variado
Viernes	NATACIÓN: 4 x (4 largo crol + 2 largos otro estilo). 2 largos no crol
Sábado	20 min fáciles en bicicleta por terreno llano. 10 min carrera continua
Domingo	Salida en bici 60 min, mejor en grupo, terreno fácil. DISFRUTAR

Semana 5

Lunes	Descanso
Martes	NATACIÓN: 10 min fáciles. 4 x (1 largo crol suave + 1 largo crol fuerte). 5 min fáciles
Miércoles	CORRER: 15 min carrera continua fácil
Jueves	NATACIÓN: 20 min al gusto, variado y fácil. Relajar pierna
Viernes	Descanso
Sábado	30 min fáciles de bici. Comprobar material
Domingo	HOY COMPITES