



Plan de entrenamiento para TRIATLÓN HALF (II)

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) Correr 40 min suaves
Martes	BICICLETA: Elegir entre: Sesión de spinning 45 min rodillo.
Miércoles	NATACIÓN: 6 x 400 m suave (pares crol, impares con palas). 30 seg descanso entre serie CORRER: 40 min carrera suave.
Jueves	CORRER: 60 min suaves. Opcional: natación 15 min libre
Viernes	Descanso
Sábado	Trabajo de transición: Ciclismo 2h 30 min. Carrera continua suave 20 min
Domingo	BICICLETA: 2 h 30min

Semana 2

Lunes	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. 2 x 100 ritmo vivo (con aletas). 2 x 100 no crol CORRER: 40 min suaves
Martes	BICICLETA: Elegir entre: Sesión de spinning 45 min rodillo.
Miércoles	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) CORRER: 40 min suaves
Jueves	CORRER: 60 min suaves. Opcional: natación 15 min libre
Viernes	Descanso
Sábado	Trabajo de transición: Ciclismo 2h 30min. Carrera continua suave 20 min
Domingo	BICICLETA: 2 h 15min



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. CORRER: 40 min suaves
Martes	BICICLETA: Elegir entre: Sesión de spinning 45 min rodillo.
Miércoles	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 CORRER: 40 min suaves
Jueves	CORRER: 60 min suaves. Opcional: natación 15 min libre
Viernes	Descanso
Sábado	Trabajo de transición: Ciclismo 2h 30min. Carrera continua suave 20 min
Domingo	BICICLETA: 2 h 30min

Semana 4

Lunes	NATACIÓN: 6 x (400 m libres suaves + 1 min descanso) usando material
Martes	Descanso
Miércoles	Natación suave y variada libre, máximo 2000 m.
Jueves	CORRER: 30-40 min carrera continua suave
Viernes	Descanso
Sábado	CICLISMO: 1 h CORRER: 20 min carrera continua suave
Domingo	CORRER: 90 min rodaje en grupo



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) CORRER: 50 min carrera continua suave
Martes	CORRER: 10 min en cinta BICICLETA: 2 x (10 min ritmo half posición aero) CORRER: 5 min ritmo half Running 5 min trote recuperación
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 CORRER: 50 min carrera continua suave
Jueves	CORRER: 70 min carrera continua suave Opcional: natación 15 min libres
Viernes	Descanso
Sábado	BICICLETA: 3 h incluyendo 2 x 30 min aero
Domingo	BICICLETA: 2 h en grupo. Cadencia alta y carga baja.

Semana 6

Lunes	NATACIÓN: 45 min suaves CORRER: 50 min carrera continua suave
Martes	CORRER: 10 min en cinta BICICLETA: 2 x (12 min ritmo half posición aero) CORRER: 7 min ritmo half Correr 5 min trote recuperación
Miércoles	NATACIÓN: suave y variada libre, máximo 2000m CORRER: 50 min carrera continua suave
Jueves	CORRER: 70 min carrera continua Opcional: natación 15 min libres
Viernes	Descanso
Sábado	BICICLETA: 2 h incluyendo 2 x 30 min aero
Domingo	BICICLETA: 2 h en grupo, cadencia alta y carga baja Opcional: natación 15 min libres



Semana 7

Lunes	NATACIÓN: 45 min suaves CORRER: 40 min carrera continua suave
Martes	CORRER: 10 min en cinta BICICLETA: 2 x (8 min ritmo half posición aero) CORRER: 4 min ritmo half Correr 5 min trote recuperación
Miércoles	NATACIÓN: suave y variada libre, máximo 1500m CORRER: 40 min carrera continua suave
Jueves	CORRER: 60 min carrera continua Opcional: natación 15 min libres
Viernes	Descanso
Sábado	BICICLETA: 3 h 30 min ciclismo (incluyendo 1 h aero ritmo half)
Domingo	BICICLETA: 2 h en grupo cadencia alta y carga baja Opcional: natación 15 min libres

Semana 8

Lunes	NATACIÓN: 1500m suave, usando material CORRER: 30-40 min suaves
Martes	Descanso
Miércoles	NATACIÓN: suave y variada libre, máximo 2000m
Jueves	CORRER: 30-40 min suaves
Viernes	Descanso
Sábado	BICICLETA: 60 min suaves rodaje
Domingo	Opción A: TRIATLÓN OLÍMPICO RITMO MEDIO o TRIATLÓN SPRINT RITMO ALTO. Opción B: Correr 21 km en entrenamiento o competición



Semana 9

Lunes	NATACIÓN: 45 min suaves CORRER: 40 min suaves
Martes	CORRER: 10 min en cinta BICICLETA: 3 x (5 min ritmo half posición aero) CORRER: 3 min ritmo half Correr 5 min trote recuperación
Miércoles	NATACIÓN. Probar neopreno con: 7 x (400 m + 1 min recuperación) CORRER: 40 min suaves
Jueves	CORRER: 60 min carrera continua Opcional: natación 15 min libres
Viernes	Descanso
Sábado	BICICLETA: 3 h min ciclismo (incluyendo 1 h aero ritmo half)
Domingo	BICICLETA: 2 h en grupo cadencia alta y carga baja Opcional: natación 15 min libres

Semana 10

Lunes	NATACIÓN: 45 min suaves CORRER: 40 min suaves
Martes	CORRER: 10 min en cinta BICICLETA: 3 x (4 min ritmo half posición aero) CORRER: 3 min ritmo half Correr 5 min trote recuperación
Miércoles	NATACIÓN: 45 min suaves CORRER: 40 min suaves
Jueves	CORRER: 60 min carrera continua Opcional: natación 15 min libres
Viernes	Descanso
Sábado	BICICLETA: 3 h 30 min (incluyendo 1 h posición aero)
Domingo	BICICLETA: 2 h en grupo cadencia alta y carga baja Opcional: natación 15 min libres



Semana 11

Lunes	NATACIÓN: 3 x 100 m suaves. 2 x (1000 m + 1 min descanso) con neopreno. 2 x 100 no crol sin neopreno CORRER: 30 min suaves
Martes	CORRER: 10 min en cinta BICICLETA: 10 min ritmo half posición aero CORRER: 5 min ritmo half Correr 5 min trote recuperación
Miércoles	NATACIÓN: 45 min suaves CORRER: 40 min suaves
Jueves	CORRER: 40 min suaves Opcional: natación 15 min libres
Viernes	Descanso
Sábado	BICICLETA: 1 h 45 min incluyendo 2 x 15 min posición aero ritmo half
Domingo	BICICLETA: 1 h 30 min en grupo, cadencia alta y carga baja CORRER: Opcional: 30 min suaves

Semana 12

Lunes	Descanso
Martes	NATACIÓN: 30 min ritmo suave, con neopreno
Miércoles	CORRER: 30 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