



Plan de entrenamiento para TRIATLÓN SPRINT (II)

Semana 1

Lunes	NATACIÓN: 400 m crol TÉCNICA 400 m crol completo. 400 m palas. 4 x (25 m fuertes + 75 m ritmo vivo) 2 x 100 m no crol. Abdominales Lumbares.
Martes	BICICLETA: Elegir entre: 45 min rodaje fácil. Clase de spinning. 35 min rodillo
Miércoles	35 min carrera continua ritmo suave
Jueves	NATACIÓN: 5 x 50 m (25 m crol, 25 m espalda) 5 x 50 m (50 m crol, 50 m otro estilo) 2 x 100 m (100 suaves, 100 ritmo vivo)
Viernes	Descanso
Sábado	40 min carrera continua terreno variado
Domingo	CORRER: 60 min, mejor en grupo, cadencia fácil

Semana 2

Lunes	NATACIÓN: 2 x 100 m suaves variado 5 x 50 m (recuperando 15 seg) 3 x 100 m (recuperando 30 seg) 2 x 100 m (no crol, suave). Abdominales Lumbares
Martes	BICICLETA: Elegir entre: 45 min rodaje fácil. Clase de spinning. 35 min rodillo
Miércoles	10 min trote suave 3 x (2 min ritmo alto + 1 min ritmo suave) 10 min trote suave
Jueves	NATACIÓN: 1000 m continuo, suave y variado (ritmos y estilos). BICICLETA: Elegir entre: 45 min rodaje fácil. Clase de spinning. 35 min rodillo
Viernes	Descanso
Sábado	CORRER: 10 min trote suave 6 cuestas recuperando 30 seg en bajada 3 x (3 min ritmo vivo + 1 min trote) 5 min trote
Domingo	BICICLETA: 60 min en grupo, 80-90 rpm

Semana 3

Lunes	NATACIÓN: 1000 m continuo, suave y variado (ritmos y estilos). Abdominales Lumbares.
Martes	Descanso
Miércoles	35 min carrera continua por terreno variado
Jueves	NATACIÓN: 2 x 100 m variado 4 x 300 m descansando 30 seg: 1º crol 2º Trabajo con palas 3º Trabajo con pullboy 4º Cro
Viernes	Descanso
Sábado	40 min carrera continua terreno variado (en grupo)
Domingo	60 min, mejor en grupo, cadencia fácil



Semana 4

Lunes	NATACIÓN: 1000 m continuo, ritmo suave (sin descanso).
Martes	BICICLETA: Elegir entre: 45 min rodaje fácil. Clase de spinning. 35 min rodillo
Miércoles	15 min trote 4 x (400 m fuerte + 1 min suave) 10 min trote
Jueves	4 x 100 m variado suave 750 m sin parar 2 x 100 no crol suave. Abdominales. Lumbares.
Viernes	Descanso
Sábado	Ejercicio de transición: 60 min fáciles en bicicleta por terreno variado Running 30 min (10 min suaves + 10 min vivos + 10 min suaves)
Domingo	BICICLETA: 75 min, mejor en grupo, con: 2 x (arrancada 30 seg + fuerte sentado 2 min)

Semana 5

Lunes	1000 m ó 30 min ritmo suave, sin descanso. Abdominales Lumbares
Martes	Descanso
Miércoles	40 min carrera continua por terreno variado
Jueves	NATACIÓN: 3 x 100 variado TÉCNICA 150 m con palas + descanso 30 seg + 2 x (25 m fuertes + descanso 30 seg) 150 m con palas + descanso 30 seg + 2 x (25 m fuertes + descanso 30 seg) 2 x 100 no crol
Viernes	Descanso
Sábado	Ejercicio de transición: 60 min fáciles en bicicleta por terreno variado 10 min carrera continua así: 5 min ritmo vivo 5 min ritmo 15-30 seg más rápido por km
Domingo	BICICLETA: 75 min en grupo Cadencia alta

Semana 6

Lunes	NATACIÓN: 1000 m continuo, ritmo suave (sin descanso). Abdominales. Lumbares
Martes	Descanso
Miércoles	20 min trote 2 x (2 min fuerte + 3 min ritmo vivo + 1 min descanso) 10min trote
Jueves	NATACIÓN: 1000 m continuo, ritmo suave (sin descanso). BICICLETA: 60 min rodaje A PLATO
Viernes	Descanso
Sábado	Ejercicio de transición: Bicicleta 60 min terreno variado Carrera continua: 3 x (1 km rápido + 30 seg trote)
Domingo	BICICLETA: 75 min en grupo Cadencia alta



Semana 7

Lunes	1000 m ó 30 min ritmo suave, sin descanso. Abdominales Lumbares
Martes	Descanso
Miércoles	30 min carrera continua
Jueves	NATACIÓN: 3 x 100 m TÉCNICA 5 x (100 m ritmo vivo + 15 seg descanso) 2 x 100 m no cro. BICICLETA: 60 min rodaje A PLATO
Viernes	Descanso
Sábado	Descanso
Domingo	SIMULAR TRIATLÓN SPRINT (A RITMO MEDIO)

Semana 8

Lunes	Descanso
Martes	NATACIÓN: 20 min ritmo suave
Miércoles	20 min carrera suave
Jueves	BICICLETA: 40 min rodaje suave con arrancadas de 10 seg. 10-15 min natación libre suave
Viernes	Descanso
Sábado	15 minutos natación fácil. 15 min bici suaves. Comprobar material
Domingo	TRIATLÓN SPRINT