



TRIATLÓN SPRINT 1 de ABRIL a 30 de ABRIL

Mesociclo específico Abril

SEMANA 1 (29-4)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
X	X	X				
			BICI 90' con un puete en ritmo de competición + SESIÓN 1 FUERZA	HORA TRIAVILA Sesión por el grupo (Quién no nade hoy puede hacerlo mañana Sábado en Las Navás)	FIN DE SEMANA: SÁBADO: BICI: 1h + CARRERA: 30' terminando fuerte DOMINGO: 2H BICI MONTAÑA trabajando técnica	

TÉCNICA DE CARRERA - Haremos en la pista de atletismo. Si no mete 3 sesiones en el mes durante las sesiones de carrera. Ejercicios: Skipping a una pierna, saltos a pies juntos, zancada, skipping alterno cayendo con ambos pies juntos,

SESIÓN 1 FUERZA - 3 series x 8 repeticiones al 60% de tu peso máximo. Objetivo: Realizarlo a la máxima velocidad posible. Durante el calentamiento realizar ejercicios de movilidad y compensatorios: Trabajo de bíceps, tríceps...

SESIÓN 2 FUERZA - 4 series x (12,8,6,3) repeticiones de menos a más intensidad lógicamente. Objetivo: Que cada vez cueste más, tendrás que variar el peso en cada serie. Durante el calentamiento realizar ejercicios de movilidad y compensatorios: Trabajo de bíceps, tríceps...









SESIÓN 3 FUERZA- 3Series de 4 repes al 85-90%. Con cargas altas y tiene ue costar. Con cuidado

CORE: Descargar App Prowellness. Nos centraremos en el nivel inicial 02: Entrenamiento 1 y entrenamiento 2








*SESIÓN PISTAS: Si no puedes acudir preguntame por el entreno!

OBSERVACIONES: Las sesiones de bici igual teneis que cambiarlas por rodillo. En el rodillo siempre será menos tiempo!! Hidrataros muy bien. Max. 2h





SEMANA 2 (5-11)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	 					 
CARRERA 50' + FUERZA Sesión 2 + TOBILLO 4x10	BICI CARRETERA/CABRA: 90' + NADO: 400 + 6x100 Fuertes descansando 30" + 8x50/15-20" Pn Tabla (Impares Fuerte Pares suave) + soltar	SESIÓN PISTAS/ ENTRENO GRUPAL + Entrenamiento de Core 2	FUERZA Sesión 3	HORA TRIAVILA Sesión por el grupo o NADO: 600N + 300 Aletas resp c/3 + 300Pn Tabla + 6x50 Tec/N con Palas + 100 suave	FIN DE SEMANA: Un día NADO (Navas): 400N + 5x400 (Meter uno de palas-pull y otro con aletas. Rirno ligero todos)+200Pn Tabla + 50 suave. Y el otro Multitransiciones: 3x (2Km correr + 10Km Bici + 1 Correr)	






SEMANA 3 (12-18)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	 					
CARRERA 40' con 8 cuestas de 20" muy fuertes(bajar andando) + FUERZA Sesión 1 + TOBILLO 3x20	BICI CARRETERA con acoples /CABRA: Hacer 2h + NADO: NADO: 300Variado + 400N + 200 50 acelerar 50 n + 100 tec + VELOCIDAD: 4x4x25/1/2 (1Pn 1Br-Pa 1PMuerto aletas 1N)	SESIÓN PISTAS/ ENTRENO GRUPAL + Fuerza Sesión 2	Entrenamiento CORE 2	HORA TRIAVILA Sesión por el grupo (Quién no nade hoy puede hacerlo mañana Sábado en Las Navás)	FIN DE SEMANA: SÁBADO: Descanso y DOMINGO: SIMULACIÓN EN EQUIPOS DE DUATLÓN ALCOBENDAS: Juntarse el equipo y hacer las distancias del duatlon trabajando los distintos aspectos	

SEMANA 4 (19-25)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					 CTO ESPAÑA DUATLÓN CONTRARELOJ POR EQUIPOS - ALCOBENDAS	
CARRERA 35' con 8x100 rápidos y vuelta andando	NADO: 300Variado + 400N + 200 50 acelerar 50 n + 100 tec + VELOCIDAD: 4x4x25/1/2 (1Pn 1Br-Pa 1PMuerto aletas 1N)	SESIÓN PISTAS/ ENTRENO GRUPAL + Entrenamiento de Core 2	DESCANSO	ACTIVACIÓN: CARRERA 15' con progresivos + BICI 25'		

SEMANA 5 (26-2)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						X
CARRERA 40' sin pulso y sin mirar reloj + FUERZA Sesión 1	NADO: 500N + 8x50 Tec/N + 8x50/15" Ida normal Vuelta resp con cabeza fuera + 2x200 Pn Aletas Tabla + Soltar	SESIÓN PISTAS/ ENTRENO GRUPAL + Entrenamiento de Core 1	NADO: 400N + 4x25 Progresivos + TEST: 1000M + 8x25/15" Pn con aletas + Soltar	BICI: 90' DE BITT SUAVE		