


DUATLON SPRINT 1 de JULIO a 31 de JULIO

Mesociclo Julio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
X	X	X	X			
				DESCANSO	SÁBADO: BICI CARRETERA con distintos niveles (Realizar unos 60km con algún puerto) DOMINGO: Triatlón entrenamiento	

TÉCNICA DE CARRERA - Haremos en la pista de atletismo. Si no mete 2 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, Saltos piernas juntas,

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



CORE: Descargar App Prowellness. Nos centraremos en el nivel mejora 01 : Entrenamiento 1 y entrenamiento 2




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

OBSERVACIONES: Las sesiones de bici igual tenéis que cambiartas por rodillo. En el rodillo siempre será algo menos tiempo!! Hidrataros muy bien. Máximo 90'

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			 			
CARRERA 50' con 10 x200 rápidos! Y vuelta trotando + FUERZA SESIÓN 3	BICI CARRETERA/CABRA: 2,5h + ENTRENAMIENTO CORE 1	SESIÓN PISTAS/ ENTRENO GRUPAL	TRANSICIÓN: 2X (2Km Carrera + 10Km Bici + 1Km Carrera) El 1º algo más lento y el 2º Más deprisa	DESCANSO	FIN DE SEMANA: SÁBADO: DESCANSO DOMINGO: 3,5H CARRETERA/CABRA	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						
CARRERA 40' donde hacmeos 20'suaves 20' medio + FUERZA Sesión 1 + TOBILLO 4x12	BICI CARRETERA con acoples /CABRA: Hacer 2,5h con 3x15/10' en ritmo medio + Entrenamiento Core 2	SESIÓN PISTAS/ ENTRENO GRUPAL	Entrenamiento Core 1	DESCANSO	FIN DE SEMANA: Dos sesiones: TRANSICIÓN: BICI CARRETERA/CABRA 1H 15min con 2x10' Fuertes Des: 10' + 30' Carrera Progresiva BICICLETA CARRETERA: 2,5H	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						
CARRERA 45' con 2km Alegres + FUERZA SESION 3	BICI CARRETERA 2H con 4x7/5' a ritmo competi+ Entrenamiento Core 1	SESIÓN PISTAS/ ENTRENO GRUPAL	Fuerza Sesión 2 + Entrenamiento Core 2	DESCANSO	FIN DE SEMANA: DOS SESIONES: TRANSICIÓN: 40' Carrera + 30Km Bici con 6x1/2' Rápidos / BICICLETA DE CARRETERA 3h Llanas	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			X	X	BUSCAR COMPETICIÓN	
CARRERA 35' con 6x100 Rápidos/ Vuelta andando + FUERZA Sesión 1	BICI CARRETERA: 90' Con 6x15" Fuertes Des: 1'	SESIÓN PISTAS/ ENTRENO GRUPAL				