



SEMANA 1 (1-4)

TRIATLÓN SPRINT 1 de JULIO a 31 de JULIO						
Mesociclo Julio						
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
X	X	X	X			
				PANTANO: 1600m metiendo ejercicios de técnica	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 (2,8,6,3) 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 cambiarlas por rodillo. En el rodillo siempre será algo menos tiempo!! Hidrataros muy bien. Máximo 90'







SEMANA 2 (5-11)

LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	 					
CARRERA 50' con 10 x200 rápidos!! Y vuelta trotando + FUERZA SESIÓN 3	BICI CARRETERA/CABRA: 2h + ENTRENAMIENTO CORE 1 + NADO: 1000variado + 12x25 Pn Tabla s/tabla + 6x100/20' Progresivos de 1 a 3 y repetir + Soltar	SESIÓN PISTAS/ ENTRENO GRUPAL	FUERZA Sesión 1	PANTANO: 500m Calentar + 200Tec/N + 4x150 Pal + 300Nado	FIN DE SEMANA: SÁBADO: DESCANSO DOMINGO: 3,5H CARRETERA/CABRA	

SEMANA 3 (12-18)

LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	 					 
CARRERA 40' donde hagamos 20' suaves 20' medio + FUERZA Sesión 1 + TOBILLO 4x12	BICI CARRETERA con acoples /CABRA: Hacer 2,5h con 6x5' (2' FUERTE 3' MEDIO)/5' + NADO: 400N 8x50/20' Imp: Fuerte con palas y pull Par: Palas sin pull + 200Pn Tabla (50F50L) + + Soltar	SESIÓN PISTAS/ ENTRENO GRUPAL + Fuerza Sesión 2	Entrenamiento Core 2	HORA TRIAVILA O PANTANO: 2x1000 Aeróbico Ligero	FIN DE SEMANA: Dos sesiones: TRANSICIÓN BICI CARRETERA/CABRA 1H 15min con 2x10' Fuertes Des: 10' + 30' Carrera Progresiva BICICLETA CARRETERA: 2,5H	

SEMANA 4 (19-25)

LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					 	
CARRERA 45' con 2km Alegres + FUERZA SESION 3	NADO: 600variado + 6x50 Tec-N + 4x25 Progresivos + 8x100 Fuertes/45'+ Entrenamiento Core 1	SESIÓN PISTAS/ ENTRENO GRUPAL	NADO: 600N + 300Pal resp c/3 + 300Ale + 4x100/15' Pn Tabla Atletas+ 200 suave	DESCANSO	FIN DE SEMANA: DOS SESIONES: TRANSICIÓN 750M Nado Pantano Progresivos + 30Km Bici con 6x1/2' Rápidos / BICICLETA DE CARRETERA 3h Llanas	

SEMANA 5 (26-31)

LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	 		X	X	BUSCAR COMPETICIÓN	
CARRERA 35' con 6x100 Rápidos/ Vuelta andando + FUERZA Sesión 1	BICI CARRETERA: 1H Con 6x15' Fuertes Des: 1' NADO: 400N + 8x50tec/N con palas + 200Ale Izzq Pal Der + 200 Al revés + 300 suave	SESIÓN PISTAS/ ENTRENO GRUPAL				