





DUATLON SPRINT 1 de SEPTIEMBRE a 30 de SEPTIEMBRE

Mesocicla Septiembre






SEMANA 1 (1-5)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
X	X					
		CARRERA 40: 10' suaves + 10' medios + 10' suaves + 10' medios	Carrera 40' con 8 cuestas de 30" Progresivas + Fuerza Sesión 1	DESCANSO	SÁBADO: BICI CARRETERA 3h con 10x5' ritmo medio Des: 5' DOMINGO: BICI CARRETERA 3H llanas a una intensidad baja	

SEMANA 2 (6-12)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				 		
CARRERA 50' metiendo 3x (10x50 rápidos /vuelta trote + 5' ritmo medio seguido) + FUERZA SESIÓN 1	BICI CARRETERA/CABRA: 2,5h con 20 cambios de ritmo de 30" Rec:1'	Carrera 20' Calentar + 8x300 FUERTES DES: 1' + 10'soltar + Entrenamiento Core 1	DESCANSO	TRANSICIÓN: 2x (2Km Carrera + 10Km Bici + 2Km Carrera) Bloque 1: Llegar con fatiga a cada transición Bloque 2: Progresivo desde el principio Des: Lo necesario sin pasarse	FIN DE SEMANA: SÁBADO: Descanso DOMINGO: BICI CARRETERA-CABRA: 2h con un puerto en ritmo medio	




SEMANA 3 (13-19)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						
CARRERA 35' suaves + FUERZA Sesión 2 + TOBILLO 4x15	BICI CARRETERA con acoples /CABRA: Hacer 2,5h con 5x5' (4'Fuerte 1'Medio)/5' + Entrenamiento Core 1	Carrera 25' Calentar + Técnica + 8x400 PROGRESIVOS DES: 40" + 10' soltar	Fuerza Sesión 3	DESCANSO	FIN DE SEMANA: SÁBADO: TRANSICIÓN: BICI CARRETERA/CABRA 20km con primeros y últimos 5km fuertes + Carrera 7km Progresivos terminando a ritmo superior al 5000 + DOMINGO: BICICLETA CARRETERA-CABRA: 2H suaves	

SEMANA 4 (20-26)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						
CARRERA 50' con últimos 15' ritmo medio + FUERZA SESION 2 (SEPARAR SESIONES)	BICI CARRETERA/CABRA: 2,5h con 12 cambios de ritmo de 30" + 10 Cambios de 15" Rec:1'+ Entrenamiento Core 2	Carrera: 45' con 8 cuestas de 20" Progresivas /Bajar andando	Entrenamiento Core 1	DESCANSO	FIN DE SEMANA: TRANSICIÓN: CARRERA: 10KM suaves + BICI CARRETERA 40Km con 6x2' /2' Rápidos / DOMINGO: DESCANSO	

SEMANA 5 (27-30)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				X		X
CARRERA 45' con 12x100 Rápidoss Des: Volver andando + FUERZA SESIÓN 1	BICI CARRETERA: 2H Con 2X 6x15" Fuertes Des: 90" + Entrenamiento Core 2	DESCANSO	Carrera 40' suaves + fuerza sesión 3			

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 - 4 series x 8 repeticiones al 75% de tu 1RM en tren inferior y 3x8 al 75% de tu 1RM en tren superior. Objetivo: Realizarlo a la máxima velocidad posible. Durante el calentamiento realizar ejercicios de movilidad y compensatorios: Trabajo de bíceps, triceps...

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, triceps.

SESIÓN 3 FUERZA- 4 series x 8 repeticiones al 75% de tu 1RM en tren superior y 3x8 al 75% de tu 1RM en tren inferior. Objetivo: Realizarlo a la máxima velocidad posible. Durante el calentamiento realizar ejercicios de movilidad y compensatorios: Trabajo de bíceps, triceps...

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

*SESIÓN PISTAS: Si no puedes acudir preguntame por el entrenol

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