






SEMANA 1 (1-5)

TRIATLÓN SPRINT 1 de SEPTIEMBRE a 30 de SEPTIEMBRE						
Mesociclo Septiembre						
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	PANTANO: Unos 2200 con Cambios de ritmo	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) + Entrenamiento Core 1	BICI CARRETERA/CABRA: 2h metiendo 10 cambios de 30" Rec:90" + NADO: 600Variado + 3x100/30" Pn tabla + 12x50/20" Progresivos de 1 a 3 + Soltar	Carrera 20' Calentar + 8x300 FUERTES DES: 1' + 10' soltar	FUERZA Sesión 2	PANTANO: 2x300m Calentar + 200Tec/N + 8x100 Palas Fuertecillos Rec:1' + 300Nado	FIN DE SEMANA: SÁBADO: BICI CARRETERA 2h con un puerto en ritmo medio DOMINGO: NADO 800Variado + 8x50Tec/N + 2x500/30" (1°Palaspull 2° Aletas)	





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 2h con 5x5' (4'Fuerte 1'Medio)/5' + Nado: 600N + 8x50/20" Rem/Nad + 300 Nado aletas + 200 suave	Carrera 25' Calentar + Técnica + 8x400 PROGRESIVOS DES: 40" + 10' soltar	DESCANSO	PANTANO: Acumular 2000m trabajando orientación	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 1 (SEPARAR SESIONES)	NADO: 600variado + 8x50 Tec-N + 4x25 Progresivos + 12x100 Fuertes/1' con palas y pull+ Soltar Entrenamiento Core 1	Carrera: 45' con 8 cuestas de 20" Progresivas /Bajar andando	BICI CARRETERA con acoples /CABRA: Hacer 2,5h con 5x5' (4'Fuerte 1'Medio)/5' + Entrenamiento Core 2	DESCANSO	FIN DE SEMANA: TRANSICIÓN: PANTANO: 400 Calentar + 750M Nado Progresivo terminando bastante fuerte + BICI CARRETERA 20km con primeros y últimos 5km fuertes / BICICLETA CARRETERA-CABRA: 2H suaves	

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 + NADO 1000continuo suave + 10x100/15" (Impares: Ale der Pal izq Pares: Al revés) + Soltar			

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, 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- 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, tríceps...

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'