




DUATLON SPRINT 1 de OCTUBRE a 31 de OCTUBRE

Mesociclo Octubre Pretemporada

SEMANA 1 (1-3)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
X	X	X	X	Fuerza Sesión 1	 	
					SÁBADO: BICI CARRETERA 90' Des: 5'	DOMINGO: Ruta Senderismo 2h

SEMANA 2 (4-10)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			DESCANSO			
CARRERA 40' suaves + Fuerza Sesión 1	BICI CARRETERA/CABRA: 2,5h con 10 cambios de 15" MUY FUERTES Rec: 2'	PISTAS TRIAVILA		CARRERA: 5x10' correr con 2' de descanso andando	FIN DE SEMANA: SÁBADO: Descanso DOMINGO: BICI CARRETERA: 3h por terreno llano metiendo comida	

SEMANA 3 (11-17)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			DESCANSO	Fuerza Sesión 1		
CARRERA 40' suaves con 8 cuestas de 20" Progresivas Des: Trote + TOBILLO 3X15	BICI CARRETERA: 90' CON 6X1' ALEGRES Des: 3'	PISTAS TRIAVILA			FIN DE SEMANA: SÁBADO: TRANSICIÓN: CARRERA: 5KM suaves + BICI CARRETERA 20Km + DOMINGO: BICICLETA CARRETERA: 2H suaves	

SEMANA 4 (18-24)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			DESCANSO	Fuerza Sesión 2		
CARRERA 40' suaves con 8 cuestas de 20" Progresivas Des: Trote + TOBILLO 3X15 + Fuerza Sesión 1	BICI CARRETERA: 2,5h	PISTAS TRIAVILA			FIN DE SEMANA: BICI CARRETERA 60Km / DOMINGO: CROSS SOTO	

SEMANA 5 (25-31)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			DESCANSO	Fuerza Sesión 2		
CARRERA 45' con 8X100 Rápidoss Des: Volver andando + TOBILLO 4X10	BICI CARRETERA: 90' CON 10X1' ALEGRES Des: 3'	PISTAS TRIAVILA			SABADO: BICI CARRETERA 2H con un puerto	DOMINGO: RUTA SENDERISMO 2-3H

TÉCNICA DE CARRERA

SESIÓN 1 FUERZA - Aprendizaje (Abajo Enlace)
SESIÓN 2 FUERZA - 3X12Reps donde podríamos hacer 24 o más

CORE: Descargar App Prowellness.

*SESIÓN PISTAS: En caso de no poder preguntame y te digo entreno

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