













SEMANA 1 (1-3)

TRIATLÓN SPRINT 1 de OCTUBRE a 31 de OCTUBRE						
Mesociclo Octubre Pretemporada						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
X	X	X	X			
				PANTANO: Unos 1500 con algo de técnica	SÁBADO: BICI CARRETERA 90' Des: 5'	DOMINGO: Ruta Senderismo 2h

SEMANA 2 (4-10)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						
CARRERA 40' suaves + Fuerza Sesión 1	NADO: 600Var + 8x50Tec/N + 16x25 Ph Tabla + 300 resp c/3 con pull	PISTAS TRIAVILA	DESCANSO	BICICLETA 2h metiendo tramos donde trabajar cadencia	SABADO ENTRENO CARRERA Y DOMINGO SALIDA EN BICICLETA!! Si no puedes 3x500 aerobico ligero + Soltar	FIN DE SEMANA: SÁBADO: NADO: 500Var + DOMINGO: RUTA SENDERISMO 2.5H

SEMANA 3 (11-17)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						
CARRERA 40' suaves con 8 cuestas de 20" Progresivas Des: Trote + TOBILLO 3X15	NADO: 600N + 3x300/45" (1ª Palas pull 2ª Aletas 3ª Ambos) + 200 Soltar	PISTAS TRIAVILA	DESCANSO	Fuerza Sesión 1	FIN DE SEMANA: SÁBADO: NADO: 300N + 3x100Ph Aletas + 6x50Tec/N + 300Palas pull (50F50L) + 300 suave Soltar	DOMINGO: BICI CARRETERA: 3H

SEMANA 4 (18-24)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						
CARRERA 40' suaves con 8 cuestas de 20" Progresivas Des: Trote + TOBILLO 3X15 + Fuerza Sesión 2	BICI CARRETERA: 90' CON 6X1' ALEGRES Des: 3'	PISTAS TRIAVILA	DESCANSO	CARRERA: 20' Calentar + 4x500 Alegres Des: 1'	FIN DE SEMANA: SÁBADO: NADO: 300N + 3x100Ph Aletas + 6x50Tec/N + 300Palas pull (50F50L) + 300 suave Soltar	DOMINGO: CROSS SOTO

SEMANA 5 (25-31)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						
CARRERA 45' con 8X100 Rápidoss Des: Volver andando + TOBILLO 4X10	NADO: 400N + 400 pull + 6x100 Progresivos con palas y pull + 8x25/15" Ph Aletas en fatiga + Soltar	PISTAS TRIAVILA	FUERZA SESIÓN 2	BICICLETA 2h metiendo tramos donde trabajar cadencia	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'