














SEMANA 1 (1-5)

DUATLON SPRINT 1 de DICIEMBRE a 31 de DICIEMBRE						
Mesociclo Diciembre Pretemporada						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
X	X	 PISTAS TRIAVILA	Fuerza Sesión 1	DESCANSO	  SÁBADO: DESCANSO DOMINGO: TRANSICIÓN Carrera 5km + Bicicleta Carretera 25km	






SEMANA 2 (6-12)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 CARRERA 40' suaves con 8 cuestas de 20" Fuertes Des: Bajar trotando + Fuerza Sesión 2	 BICI CARRETERA: 2,5H suaves	 PISTAS TRIAVILA + TOBILLO 4x10	 BICI CARRETERA: 2H con 10x1' Progresivos Des: 2'	DESCANSO	  FIN DE SEMANA: SÁBADO: Descanso DOMINGO: Transición: Carrera 5km + Bicicleta Carretera 25km + Carrera 2,5km	


SEMANA 3 (13-19)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 CARRERA 50' por terreno de arena + FUERZA SESIÓN 1	DESCANSO	 PISTAS TRIAVILA	Fuerza Sesión 2	DESCANSO	  FIN DE SEMANA: SÁBADO: BICI CARRETERA: 3H Suaves + DOMINGO: SAN SILVESTRE ARÉVALO BIT Equipos	

SEMANA 4 (20-26)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Fuerza Sesión 1	 BICI CARRETERA: 1,5H 8X1' Rápidos Des: 1'	 PISTAS TRIAVILA + TOBILLO 4x12	DESCANSO	 CARRERA 50' suaves con 8 cuestas de 30" Progresivas Des: Trote + Fuerza Sesión 2	  SÁBADO: SIDRA CABAÑAS BICI BITT o CARRETERA DOMINGO: Transición BICICLETA: 35km + CARRERA: 8km	

SEMANA 5 (27-31)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 CARRERA 45' suaves con 12x100 RÁPIDOS Des: Volver andando + Técnica al final	 BICI CARRETERA: 90' con 2x(6x20" MUY FUERTES Des: 2')/5'	 PISTAS TRIAVILA	Fuerza Sesión 1	DESCANSO	X	X

TÉCNICA DE CARRERA: Skipping bajo - medio - alto, Talones al gluteo, Skipping una pierna, Zancada progresiva...
SESIÓN 1 FUERZA - Pestaña Abajo SESIÓN 2 FUERZA - Pestaña Abajo
*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'