

TRIATLÓN MD 1 de DICIEMBRE a 31 de DICIEMBRE

Mesociclo Diciembre Pretemporada

SEMANA 1 (1-5)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
X	X	 PISTAS TRIAVILA	Fuerza Sesión 1	 NADO 1h: SESIÓN GRUPAL 20:45h o SESIÓN 45': 600N + 200tec + 6x50 Tec/N + 3x200/30" (1º Bra-pal-pull 50F50L 2º Aletas 50F50L 3º Palas Aletas) + 50 suave	 SÁBADO: Descanso	 DOMINGO: Transición: Carrera 5km + Bicicleta Carretera 25km

SEMANA 2 (6-12)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 CARRERA 50' suaves + Fuerza Sesión 2 o SESIÓN GRUPAL NADO 20:45H	 1º BICI CARRETERA: 2h suaves + 2º NADO: SESIÓN GRUPAL 18:15h (SEPARAR MÁXIMO POSIBLE)	 PISTAS TRIAVILA + TOBILLO 4x10	DESCANSO	 NADO 1h: SESIÓN GRUPAL 20:45h o SESIÓN 45': 200N + 200Br-Pull + 200Pn + 100tec + 3x100/20" Pn 25F25L + 600 Br-pa Resp c/3 + 12x25/15" 1F 2L	 FIN DE SEMANA: SÁBADO: Descanso	 DOMINGO: Transición: Carrera 8km + Bicicleta Carretera 40km + Carrera 5km

SEMANA 3 (13-19)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 CARRERA 3x20' por terreno de arena. El bloque de en medio ritmo superior, ritmo medio. Des: 3' andar + FUERZA SESIÓN 2	 1º BICI CARRETERA: 60' CON 10x1' ALEGRES Des: 2' + NADO: SESIÓN GRUPAL 18:15h	 PISTAS TRIAVILA	DESCANSO	 NADO 1h: SESIÓN GRUPAL 20:45h o SESIÓN 45': 400N + 5x200/30" N Palas (1 y 2= 50F50L 3 a 5 facil) + 150 Pn + 12x25/15" 2tec-2N+2Rem 2N + 50 suave + Fuerza Sesión 1	 FIN DE SEMANA: SÁBADO: BICI CARRETERA: 3H Suaves +	 DOMINGO: SAN SILVESTRE AREVALO BIT Equipos

SEMANA 4 (20-26)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 SESIÓN GRUPAL NADO 20:45H	 BICI CARRETERA: 2,5h CON 6x5' Ritmo medio Des: 3' + NADO: SESIÓN GRUPAL 18:15h (SEPARAR MÁXIMO POSIBLE)	 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: CARRERA: 70'	

SEMANA 5 (27-31)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 CARRERA 50' suaves + Técnica al final o SESIÓN GRUPAL NADO 20:45H	 BICI CARRETERA: 2,5h con 2x(6x20" MUY FUERTES Des: 2')/5' + SESIÓN GRUPAL NADO 18:15H	 PISTAS TRIAVILA	DESCANSO	 BICI CARRETERA 3,5H Suaves con algun puerto	X	X

SESIONES NADO LUNES 45' o 1H

*En caso de no poder asistir

SESIÓN Sem 1	SESIÓN Sem 2 1H	SESIÓN Sem 4 1H
600N	800Var	600N
6x50Tec/N Palas	8x50 Pn Lat o Boca Arriba	3x200/30" (1º Br-Pal-Pull resp c/3 2º Br-Pal-Pull 50 c/3 50 c/5 3º Aletas c/3)
6x50/30" Aletas (25Pn + 25 Nado)	3x300/30" ritmo algo superior al calent	6x50 Pn Lat o Boca Arriba
3x200/1" Progresivos dentro de cada Soltar		600 (25F75L)
50 suave		Soltar

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'