

TRIATLÓN SPRINT - OLÍMPICO 1 de DICIEMBRE a 31 de DICIEMBRE

Mesociclo Diciembre Pretemporada

SEMANA 1 (1-5)

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

SEMANA 2 (6-12)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			DESCANSO			
CARRERA 35' suaves + Fuerza Sesión 2 o SESIÓN GRUPAL NADO 20:45H	1ª BICI CARRETERA: 75' suaves + 2ª NADO: SESIÓN GRUPAL 18:15h (SEPARAR MÁXIMO POSIBLE)	PISTAS TRIAVILA + TOBILLO 4x10		NADO 1h: SESIÓN GRUPAL 20:45h o SESIÓN 45': 300N+150 Tec+150 (25 ACEL 50L) + 4X(1x50/Z+2x25/1)/3' (1Pn, 2Br-Pa, 3 PM, 4N) Todas al 100% + Saltar + Fuerza Sesión 2 (Si no se hizo el Lunes)	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
			DESCANSO			
SESIÓN GRUPAL NADO 20:45H	1ª BICI CARRETERA: 75' CON 8x30" MUY FUERTES Des: 2' + 2ª NADO: SESIÓN GRUPAL 18:15h (SEPARAR MÁXIMO POSIBLE)	PISTAS TRIAVILA		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	FIN DE SEMANA: SÁBADO: BICI CARRETERA: 3H Suaves + DOMINGO: SAN SILVESTRE AREVALO BTT Equipos	

SEMANA 4 (20-26)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			DESCANSO			
SESIÓN GRUPAL NADO 20:45H	BICI CARRETERA: 1,5H 8X1' Rápidos Des: 1' + NADO: SESIÓN GRUPAL 18:15h (SEPARAR MÁXIMO POSIBLE)	PISTAS TRIAVILA + TOBILLO 4x12		CARRERA 50' suaves con 8 cuestas de 30" Progresivas Des: Trote + Fuerza Sesión 2	SÁBADO: SIDRA CABAÑAS BICI BITT o CARRERA DOMINGO: Transición BICICLETA: 35km + CARRERA: 8km	

SEMANA 5 (27-31)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			DESCANSO		X	X
CARRERA 45' suaves con 12x100 RÁPIDOS Des: Volver andando + Técnica al final o SESIÓN GRUPAL NADO 20:45H	BICI CARRETERA: 90' con 2x(6x20" MUY FUERTES Des: 2')/5' + SESIÓN GRUPAL NADO 18:15H	PISTAS TRIAVILA		BICI CARRETERA 2,5H Suaves		

SESIONES NADO LUNES 45'

*En caso de no poder asistir

SESIÓN Sem 1 600N 6x50Tec/N Palas 6x50/30" Aletas (25Pn + 25 Nado) 3x200/1' Progresivos dentro de cada 200 50 suave	SESIÓN Sem 2 800Var 8x50 Pn Lat o Boca Arriba 3x300/30" ritmo algo superior al calentamiento Soltar	SESIÓN Sem 4 1H 600N 3x200/30" (1ª Br-Pal-Pull resp c/3 2ª Br-Pal-Pull 50 c/3 50 c/5 3ª Aletas c/3) 600 (25F75L) Soltar 50suave
---	--	---

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