

Triatlón

Entrenamiento nivel básico para personas que hacen algo de deporte periódicamente. Objetivo: Acabar tu primer Olímpico

Semana1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Natación	250 estilos 5x100 tec. 15R 5x100 IS. 25R 200AL	D	200 estilos 4x100palas 20R 200 IS 4x100 aletas20R 2x200 IS 40R		250 estilos 3x500 IS 200 AL		
Ciclismo						20'AL+30'AM+ 20'AL	120'AL,AM
Carrera			10'AL+ 5x2000AM +10'AL	10'AL+20'AM +10'AL		40'AL	
Semana 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Natación	250 estilos 5x100 tec. 15R 5x100 IS. 25R 200AL	D	200 estilos 4x100palas 20R 200 IS 4x100 aletas20R 2x200 IS 40R		250 estilos 3x500 IS 200 AL		
Ciclismo						20'AL+30'AM+ 20'AL	120'AL,AM
Carrera			10'AL+ 5x2000AM +10'AL	10'AL+20'AM +10'AL		40'AL	
Semana 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Natación	250 estilos 5x50 tec. 15R 3x200 IS 25R 3x200 IMA. 25R 200 estilos	D	300 estilos 4x100palas 20R 200 IS 5x100 IMA 20R 3x100aletas20R 300 estilos		200 estilos 2x750 AM 200 AL		
Ciclismo						20'AL+30'AM+ 20'AL+30'AM	120'AL,AM 150'AL,AM
Carrera			10'AL+ 5x2000AM +10'AL	10'AL+20'AM +10'AL		40'AL	
Semana 4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Natación	250 estilos 5x50 tec. 15R 5x100 IMA 25R 5x50 tec. 15R 3x200 IMA 25R 200 AL	D	200 estilos 3x100palas 20R 2x400 IMA 25R 3x100 aletas20R 2x300 IMA 25R 200 estilos		250 estilos 1500 de -a+ 200 AL		

	Ciclismo						20'AL+60'AM+ 20'AL	120'AL
	Carrera			10'AL+ 5x2000AR +10'AL	75'AL		40'AL	
Semana 5	Lunes	Martes		Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Natación	250 estilos 3x400 IS 30R 200 estilos	D			D	300 AL 4x100 IS 30R 600 AL	Triatlon
	Ciclismo				90'AL			
	Carrera			10'AL+ 5x800AR +10'AL				
Leyenda: R: recupero; AL: Aerobico Lento, AM: Aeróbico Medio; AR: Aeróbico Rápido; IS: Intenso Sostenido; IMA: Intenso Medio Alto								

Entrenamiento nivel medio para personas que hacen las tres disciplinas periodicamente. Objetivo: Acabar bien tus Olímpicos								
Semana1	Lunes	Martes		Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Natación	250 estilos 10x100 tec. 15R 5x100 IMA. 25R 200AL	D	200 estilos 4x100palas 20R 200 IMA 4x100 aletas20R 200 IMA 30R 200AL		250 estilos 3x500 IMA R1' 200 AL, AM		
	Ciclismo						25'AL+30'AM,AR 20'AL	120'AM
	Carrera			10'AL+ 5x2000AM +10'AL	10'AL+20'AR +10'AL		40'AM,AR	
Semana 2	Lunes	Martes		Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Natación	250 estilos 10x100 tec. 15R 5x100 IMA. 25R 200AL	D	200 estilos 4x100palas 20R 200 IMA 4x100 aletas20R 200 IMA 30R 200AL		250 estilos 3x500 IMA R1' 200 AL, AM		
	Ciclismo						25'AL+30'AM,AR 20'AL	120'AM
	Carrera			10'AL+ 5x2000AM +10'AL	10'AL+20'AR +10'AL		40'AM,AR	
Semana 3	Lunes	Martes		Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Natación	200 estilos 5x50 tec. 15R 3x200 IMA 20R 5x50 tec. 15R 3x200 IMA 20R 200 estilos	D	200 estilos 3x100palas 20R 5x100 IA 25R 3x100aletas20R 3x100 IA 25R 200 estilos		200 estilos 2x750AM,AR,R2' 200 AL		

	Ciclismo				30´AL,AM		20´AL+30´AM+	150´AL,AM
	Carrera				10´AL+ 3x2000AR +10´AL	10´AL+20´AM +10´AL	40´AL	
Semana 4		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Natación	200 estilos 5x50 tec. 15R 5x100 IMA 25R 5x50 tec. 15R 5x100 IA 25R 200 AL	D	200 estilos 3x100palas 20R 2x400 IA 25R 3x100 aletas20R 2x300 IA 25R 200 AL		250 estilos 1500 de -a+ 200 AL		
	Ciclismo						20´AL+60´AM,AR	120´AL,AM
	Carrera						20´AL	40´AL
Semana 5		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Natación	250 estilos 3x400 IS 30R 200 estilos	200 estilos 10x100 IA R30 200AL			D	200 AL 4x100 IS R30 300 AL	Triatlon
	Ciclismo						90´AL	
	Carrera						20´AL	
Leyenda: R:recupero; AL:Aerobico Lento, AM:Aeróbico Medio; AR:Aeróbico Rápido; IS:Intenso Sostenido; IMA:Intenso Medio Alto; IA:Intenso Alto								