



Club Deportivo Correcaminos Carbajosa

TRIATLÓN HALF (III)

## Plan de entrenamiento para TRIATLÓN HALF (III)

### Semana 1

Lunes	Descanso
Martes	NATACIÓN: 3 x 100 m TÉCNICA 30 x (50 m ritmo half + 10 seg descanso) 2 x 100 m no crol
Miércoles	BICICLETA: 40km ó 70 – 80min
Jueves	CORRER: 10km rodaje terreno variado
Viernes	NATACIÓN: 5 x 200 m variados TÉCNICA 6 x 300 m (1º crol, 2º pull, 3º palas y pullboy) 2 x 100 m no crol
Sábado	BICICLETA: 2 h incluyendo 45 min ritmo half posición aero
Domingo	CORRER: 10km rodaje terreno variado

### Semana 2

Lunes	Descanso
Martes	NATACIÓN: 3 x 100 m TÉCNICA 15 x (100 m ritmo half + 15 seg descanso) 2 x 100 m no crol
Miércoles	BICICLETA: 40km ó 70 – 80min (engrupo)
Jueves	CORRER: 10km rodaje terreno variado
Viernes	NATACIÓN: 4 x 200 m variados TÉCNICA 20 x (100 m + 20 seg descanso) progresivos 2 x 100 m no crol
Sábado	Ciclismo 1h ritmo half posición aero Carrera continua suave 30 min (15 min ritmo vivo + 15 min ritmo 15seg más rápido)
Domingo	BICICLETA: 2 h ritmo suave en grupo, cadencia media

### Semana 3

Lunes	Descanso
Martes	NATACIÓN: 3 x 100 m TÉCNICA 10 x (150 m progresivo + 50m ritmo half + 20 seg descanso) 2 x 100 m no crol
Miércoles	BICICLETA: 60km ó 2 h rodaje, posición aero
Jueves	CORRER: 12km ritmo half
Viernes	NATACIÓN: 3 x 200 m TÉCNICA 6 x 100 m progresivos 2 x 300 m ritmo vivo 3 x 200 m ritmo vivo 6 x (25 m fuerte + 75 m suave) 2 x 100 no crol
Sábado	CORRER: 2 km ritmo suave 3 x (1 km ritmo half + 1 km suave) 2 km ritmo suave
Domingo	BICICLETA: 3 h rodaje, incluye 2 x 30 min ritmo half posición aero



## Semana 4

Lunes	Descanso
Martes	NATACIÓN: 3 x 100 m TÉCNICA 10 x 100 (25 m patada crol + 75 crol suave + 15 seg descanso) 2 x 100 no crol
Miércoles	Descanso
Jueves	CORRER: 5-7 km carrera continua suave
Viernes	NATACIÓN: 3 x 100 m crol TÉCNICA 3 x 300 crol 4 x 200 pullboy 5 x 100 ritmo half 2 x 100 no crol
Sábado	CORRER: 5-7 km carrera continua suave
Domingo	CORRER: 180 min rodaje cadencia alta

## Semana 5

Lunes	Descanso
Martes	NATACIÓN: 3 x 100 m crol TÉCNICA 10 x 200 m (50 m fuerte + 150 ritmo half + 20 seg descanso) 2 x 100 no crol CORRER: 10 min en cinta de correr BICICLETA: 2 x (10 min ritmo half posición aero) CORRER: 5 min ritmo half. 5 min trote recuperación
Miércoles	BICICLETA: 60 km ó 2 h rodaje posición aero
Jueves	CORRER: 15 km rodaje
Viernes	NATACIÓN: 4 x 200 m crol TÉCNICA 100 m crol + 200 m ritmo half + 300 m pullboy + 400 m crol + 30 seg descanso 100 m crol + 200 m ritmo half + 300 m
Sábado	CORRER: 10 km Terreno variado con cuestas
Domingo	BICICLETA: 60 km con 1 h ritmo half posición aero

## Semana 6

Lunes	Descanso
Martes	NATACIÓN: 3 x 100 m crol TÉCNICA 15 x 100 m (impares crol, pares palas + 15 seg descanso) 2 x 100 no crol
Miércoles	BICICLETA: 60 km ó 2 h rodaje posición aero
Jueves	CORRER: 10 km ritmo half
Viernes	NATACIÓN: 4 x 200 m crol TÉCNICA 2 veces lo siguiente: 100 m crol con palas + descanso 30 seg 200 m ritmo half + descanso 30 seg 300m
Sábado	BICICLETA: 1 h a ritmo half posición aero CORRER: 30 min (15 min ritmo vivo + 15 min ritmo 15 seg más rápido)
Domingo	BICICLETA: 2 h en grupo, ritmo suave, cadencia media



## Semana 7

Lunes	Descanso
Martes	NATACIÓN: 3 x 100 m crol TÉCNICA 5 x 400 m ritmo half (pares con palas + 30 seg descanso) 2 x 100 no crol
Miércoles	BICICLETA: 60 km ó 2 h rodaje posición aero
Jueves	CORRER: 17 km ritmo half
Viernes	NATACIÓN: 3 x 100 m crol TÉCNICA 2 x (1000 m ritmo constante + 60 seg descanso) 2 x 100 no crol
Sábado	BICICLETA: 90 km en grupo: Cadencia media Alternando ritmos
Domingo	CORRER: 10 km ritmo half

## Semana 8

Lunes	Descanso
Martes	NATACIÓN: 3 x 100 m crol TÉCNICA 1000 m libres 2 x 100 no crol
Miércoles	Descanso
Jueves	CORRER: 5 - 7 suaves
Viernes	NATACIÓN: 3 x 100 m crol TÉCNICA 3 x 300 m crol. 4 x 200 m con pullboy. 5 x 100 m ritmo half. 2 x 100 no crol
Sábado	BICICLETA: 60 min suaves rodaje
Domingo	TRIATLÓN OLÍMPICO

## Semana 9

Lunes	Descanso
Martes	NATACIÓN: 3 x 200 m crol TÉCNICA 4 x 500 m con neopreno (descanso 1 min) 2 x 100 m no crol sin neopreno
Miércoles	BICICLETA: 60 km ó 2 h rodaje posición aero
Jueves	CORRER: 10 km ritmo half
Viernes	NATACIÓN: 3 x 100 m crol TÉCNICA 2 x 1000 m (descanso 1 min) 2 x 100 no crol
Sábado	CORRER: 10 km ritmo half
Domingo	BICICLETA: 80 km ó 3 h ritmo half



## Semana 10

Lunes	Descanso
Martes	NATACIÓN: 2 x 100 m suaves. 2000 m continuos. 2 x 100 m no crol BICICLETA: 3 x (4 min ritmo half posición aero) CORRER: 3 min ritmo half Correr 5 min trote recuperación
Miércoles	BICICLETA: 60 km ó 2 h rodaje posición aero
Jueves	CORRER: 10 km ritmo half
Viernes	NATACIÓN: 5 x 200 m variados. 4 x 50 m descanso 15 seg. 4 x 100 m descanso 20 seg. 4 x 150 m descanso 30 seg. 4 x 100 m descanso 20 seg. 4 x 50 m descanso 15 seg. 2 x 100 m no crol
Sábado	Ejercicio de transición: Ciclismo 60 km a ritmo half posición aero. Running 30 min (15 min ritmo vivo + 15 min ritmo 15 seg más rápido)
Domingo	BICICLETA: 2 h en grupo cadencia media y ritmo suave. Opcional: natación 20 min libres

## Semana 11

Lunes	Descanso
Martes	NATACIÓN: 3 x 100 m suaves. 1500 m continuos con neoprenos. 2 x 100 m no crol
Miércoles	BICICLETA: 40 km suaves cadencia alta
Jueves	CORRER: 15 km ritmo half
Viernes	NATACIÓN: 3 x 100 m crol TÉCNICA 2 x 1000 m (descanso 1 min) 2 x 100 no crol
Sábado	BICICLETA: 2h ritmo half
Domingo	BICICLETA: 1 h 30 min en grupo, cadencia alta y carga baja CORRER: 8 km ritmo half

## Semana 12

Lunes	Descanso
Martes	NATACIÓN: 40 min ritmo suave, con neopreno
Miércoles	CORRER: 45 min suave
Jueves	BICICLETA: 90 min suave Opcional: 10-15 min natación suave
Viernes	Descanso
Sábado	Natación 15 suave. Ciclismo 30 min suave. Comprobar material
Domingo	HALF IRONMAN