



Plan de entrenamiento para TRIATLÓN OLÍMPICO (I)

Semana 1

Lunes	NATACIÓN: 400 m suaves. 400 m (50 crol, 50 espalda). 4 x 100 m con palas. 400 m con aletas.
Martes	BICICLETA: Elegir entre: 60 min rodaje. Sesión de spinning. 40 min rodillo
Miércoles	NATACIÓN: 4 x (400 m al gusto suave + 30 seg descanso). CORRER: 40 min carrera continua fácil. Gimnasio: Abdominales y lumbares
Jueves	BICICLETA: Elegir entre: 60 min rodaje. Sesión de spinning. 40 min rodillo
Viernes	Descanso
Sábado	CORRER: 20 min trote. 30 min (alternamos 3 min ritmo vivo, 2 min fácil). 10 min trote
Domingo	BICICLETA: 2 h 30 min rodaje en grupo. Cadencia fácil. Terreno variado

Semana 2

Lunes	NATACIÓN: 2000 m suaves y variados. Gimnasio: Abdominales Lumbares.
Martes	BICICLETA: Elegir entre: 60 min rodaje. Sesión de spinning. 45 min rodillo
Miércoles	NATACIÓN: 4 x 100 m TÉCNICA. 4 x (200 m con palas + 15 seg descanso) 5 x (100 m fuerte + 30 seg descanso) 2 x 100 m no crol. CORRER: 50 min carrera continua fácil
Jueves	BICICLETA: Elegir entre: 60 min rodaje. Sesión de spinning. 40 min rodillo. Gimnasio: Abdominales Lumbares.
Viernes	Descanso
Sábado	NATACIÓN: 30 min fáciles, variados, parando lo menos posible. CORRER: 20 min trote. 30 min (alternamos 3 min ritmo vivo, 2 min fácil). 10 min trote
Domingo	BICICLETA: 3 h min rodaje en grupo. Cadencia fácil. Terreno variado

Semana 3

Lunes	NATACIÓN: 2000 m suaves y variados. Gimnasio: Abdominales Lumbares.
Martes	BICICLETA: Elegir entre: 60 min rodaje. Sesión de spinning. 45 min rodillo
Miércoles	NATACIÓN: 4 x 100 m TÉCNICA. 6 x (100 m crol progresivo + 15 seg descanso). 400m suaves con aletas. 2 x 100 m no crol. CORRER: 50 min carrera continua fácil
Jueves	BICICLETA: Elegir entre: 60 min rodaje. Sesión de spinning. 45 min rodillo CORRER: 40 min carrera fácil. Gimnasio: Abdominales Lumbares)
Viernes	Descanso
Sábado	NATACIÓN: 20 min al gusto natación para relajar CORRER: 50 min carrera continua terreno variado



	NATACIÓN: 20 min al gusto (Natación para relajar)
Domingo	BICICLETA: 3 h rodaje en grupo. Cadencia fácil. Terreno variado

Semana 4

Lunes	NATACIÓN: 2000 m suaves y variados. Gimnasio: Abdominales Lumbares.
Martes	BICICLETA: Elegir entre: 60 min rodaje. Sesión de spinning. 45 min rodillo
Miércoles	NATACIÓN: 4 x 100 m TÉCNICA. 10 x (100 m crol progresivos + 15 seg descanso). 4 x 100 m suaves con palas. 2 x 100 m no crol CORRER: 40 min carrera fácil.
Jueves	BICICLETA: Elegir entre: 60 min rodaje. Sesión de spinning. 45 min rodillo. CORRER: 40 min carrera fácil. Gimnasio: Abdominales Lumbares
Viernes	Descanso
Sábado	CORRER: 60 min carrera fácil.
Domingo	BICICLETA: 2 h fáciles terreno llano. CORRER: 10 min carrera fácil. Carrera 2 x (3 min ritmo vivo + 1 min ritmo fácil). Carrera 5 min trote.

Semana 5

Lunes	NATACIÓN: 2000 m suaves y variados.
Martes	BICICLETA: Elegir entre: 60 min rodaje. Sesión de spinning. 45 min rodillo
Miércoles	NATACIÓN: 4 x 100 m TÉCNICA. 800 m con palas y aletas + 60 seg descanso. 800 m crol + 60 seg descanso. 2 x 100 m no crol
Jueves	BICICLETA: 1 h rodillo fácil o clase de spinning CORRER: Carrera 20-30 min fácil
Viernes	Descanso
Sábado	BICICLETA: 90 min ciclismo fácil CORRER: Carrera continua 10 min trote. Carrera continua 10 min al 80% de tu frecuencia cardíaca máxima. Carrera continua 10 min trote.
Domingo	BICICLETA: 3 horas: En grupo. Practicar ir a rueda. Relevos. Cambios de ritmo

Semana 6

Lunes	NATACIÓN: 2000 m suaves y variados.
Martes	Descanso
Miércoles	NATACIÓN: 40 minutos al gusto
Jueves	Descanso
Viernes	CORRER: 40 min rodaje fácil Opcional: 20 min al gusto natación para relajar



Sábado	90 min bici suave
Domingo	TRIATLÓN SPRINT O SIMULACRO

Semana 7

Lunes	NATACIÓN: 2000 m suaves y variados.
Martes	BICICLETA: Elegir entre: 60 min rodaje. Sesión de spinning. 45 min rodillo
Miércoles	NATACIÓN: 4 x 100 m TÉCNICA. 4 x (75 m progresivos + 10 seg descanso). 200 m suaves. 2 x 100 m no crol. CORRER: 40 min suave
Jueves	BICICLETA: Elegir entre: 60 min rodaje. Sesión de spinning. 45 min rodillo
Viernes	Descanso
Sábado	CORRER: 60 min carrera continua con cambios de ritmo de 15 seg Opcional: 20 min al gusto natación para relajar.
Domingo	Bici 2 horas fáciles por terreno llano con algún cambio de ritmo. Carrera continua 5 min fácil. Carrera 3 x (4 min ritmo vivo + 1 min ritmo fácil). Trote 5 min.

Semana 8

Lunes	Descanso
Martes	NATACIÓN: 30 min ritmo suave
Miércoles	CORRER: 20 min suave
Jueves	BICICLETA: 60 min rodaje fácil. Opcional: 20 min al gusto natación para relajar
Viernes	Descanso
Sábado	15 min natación fácil 30 minutos bici suave Comprobar material
Domingo	TRIATLÓN OLÍMPICO