

**PLAN
ENTRENAMIENTO
TRIATLÓN
OLÍMPICO**



MES 1

**MEDITERRANEA
333 TRI**

1

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN OLÍMPICO

SERVICIO OFRECIDO POR:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



- 200 calentamiento
- 4 x 100 punto muerto
rec 45"
- 4 x 300 crol (75 intenso/
25 suave) rec 1'
- 2 x 50 libre



- 50 braza
- 100 espalda
- 200 crol rec 45"
- 3 x 400 (25 pies crol/ 75
crol) rec 1'30"
- 50 libre

70km ruta llana con
alta cadencia

- Calentamiento 10 min de
trote suave.
- Circuito de Fuerza.
- 45 minutos corriendo,
intensidad media

- 10 min. de calentamiento,
trote suave.
- 5 x 1000m progresivos
rec 1' andando
- 10' vuelta a la calma

Circuito de Fuerza.
3 vueltas/30 rep/20"
rec/2' entre vuelta
Sentadilla/Flexiones/
Zancada/Fondos
triceps/Plancha/Burpee

1

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN OLÍMPICO

SERVICIO OFRECIDO POR:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



- Calentamiento:
- 4 x 25 pies crol rec 30"
- 4 x 25 pies espalda rec 30"
- 12 x 100 crol intenso
rec 45"
200 crol suave



- Calentamiento 300 metros
nado solo pies lateral, ventral
y dorsal
- 2 x 3 (500 metros) / 20" rep /
2 min entre serie



- Calentamiento 10 min de
trote suave.
- Circuito de Fuerza.
- 8 km. (1 km fuerte+2km
suaves)



- Circuito de Fuerza.
3 vueltas / 20 rep / 20" recu /
2'entre vuelta.
Montañero / Flexión araña /
Subo y bajo escalón / Plancha
Jumping Jacks

2h30' con un puerto de
intensidad media

Transición
- Bici 1 hora y 15 minutos
- Carrea continua 20 minutos
- Carrera 2 x 5 min (3 intensos
+ 2 suave)

1

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN OLÍMPICO

SERVICIO OFRECIDO POR:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

Calentamiento 300 m libre.
400 - 300 - 200 - 100 crol / 45"
- 3 x 200 crol ritmo progresivo
rec 1'
- 50 libre

- Calentamiento
100 pies crol +
100 pies espalda +
100 pies braza
- 1 x 800 metros / 20"
- 4 x 50 tabla
- 4 x 50 pull

2h30' con 10 series de 1'
plato grande intenso
repartidos
durante la ruta

1:30 h.
(1 hora llano buscando ritmo
más fuerte + 30 minutos
donde buscar una cuesta
corta y pronunciada y hacerla
10 veces)

- Calentamiento técnica de
carrera.
- Circuito de fuerza
- 8km de carrera continua.

1

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN OLÍMPICO

SERVICIO OFRECIDO POR:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



- Calentamiento 200 m libre
- 2 x (3 x 500 / 10" / 3 min
entre serie de recuperación
activa con braza o espalda



- Calentamiento 10 min de
trote suave.
- 4 x 2000 m / 30" de rec
- 5 x 20-15 metros de cuesta
o escaleras / recu activa de 1
min

4 (10' ritmo medio/ 5' fuerte)

Transición
- Bici 60 minutos con subidas
- Carrera continua 6 km

- Swim en mar:
3x800 rec 3'



WWW.MEDITERRANEATRIATLON.COM

VALENCIA / CASTELLÓN / ALICANTE