

**PLAN
ENTRENAMIENTO
TRIATLÓN
OLÍMPICO**



MES 2

**MEDITERRANEA
333 TRI**

2

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN OLÍMPICO

SERVICIO OFRECIDO POR:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



Natación:
- 4 x 50 libre R 30"
- 6 x 200 crol R 1'30"
- 400 crol
- 2 x 50 intenso crol
- 50 libre



- 3h ruta llana con exigencia media - baja



- Carrera:
70' ritmo medio

Carrera:
- 10' ritmo medio
- 3 x 3000 intenso R 2' andando
- 10' vuelta a la calma



Aguas abiertas:
- 2 x 1200m R 4'

2

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN OLÍMPICO

SERVICIO OFRECIDO POR:



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		- 100-200 crol R 30" - 3 x 500 (200 intenso/100 suave / 200 intenso) R 1'40" - 2 x 200 crol suave				Aguas abiertas: - 1500+800 R 3'	
							- 60km
	- 4 (10' medio / 5' intenso)			- 10' calentamiento - 6 x 1000m intenso R 1'30" - 15' rodaje suave			- 8km

2

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN OLÍMPICO

SERVICIO OFRECIDO POR:



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		- 4 x 50 libre R 30" - 18 x 100 crol intenso R1' - 300 suave - 2 x 50 libre					
						- 50 km	- 3h con un puerto de exigencia media
	- 70' ritmo medio			- 10' calentamiento - 2000 - 1500 - 1000 - 500 intenso R 1'30" - 15' rodaje suave		- 8 km	

2

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN OLÍMPICO

SERVICIO OFRECIDO POR:



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		<ul style="list-style-type: none"> - 4 x 100 libre - 15 x 100 (1 suave / 1 medio / 1 intenso) R 20" - 200 libre 					
						<ul style="list-style-type: none"> - 40 km Intensidad media 	<ul style="list-style-type: none"> - 3h a poder ser rodando con compañeros
	<ul style="list-style-type: none"> - 4 x 15' progresivos 			<ul style="list-style-type: none"> - 10' calentamiento - 8 (800m ritmo de competición / 200m suave) 		<ul style="list-style-type: none"> - 12 km Intensidad media 	
							



WWW.MEDITERRANEATRIATLON.COM

VALENCIA / CASTELLÓN / ALICANTE