

**PLAN  
ENTRENAMIENTO  
TRIATLÓN  
OLÍMPICO**



**MES 4**

**MEDITERRANEA  
333 TRI**

# 4

# PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN OLÍMPICO

SERVICIO OFRECIDO POR:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



- 4 x 50 libre R 30"  
- 15 x 100 crol intenso R 20"  
- 50 libre



- 3h ruta llana con exigencia media - baja



- Carrera:  
70' ritmo medio

Carrera:  
- 10' ritmo medio  
- 7 x 3' muy intenso R 1' andando  
- 10' vuelta a la calma



Aguas abiertas:  
- 2 x 900m R 4'

# 4

# PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN OLÍMPICO

SERVICIO OFRECIDO POR:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



- 100 - 200 crol R 30"  
- 20 x 25 crol muy intenso R 40"  
- 2 x 400 crol R 1'  
- 50 libre



- 60km



- 4 (8' medio / 5' intenso)

- 10' calentamiento  
- 4 x 1000m intenso R 1'30"  
parado  
- 2000m muy intenso  
- 15' rodaje suave

- 10km



MEDITERRANEA  
TRII

# 4




# PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN OLÍMPICO

SERVICIO OFRECIDO POR:  


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		- 4 x 50 libre R 30" - 10 x 100 crol intenso R 1' - 300 suave - 5 x 100 crol intenso R 20" - 2 x 50 libre					
						- 50 km	- 3h con un puerto de exigencia media
	- 50' ritmo progresivo			- 60' rodaje		- 8 km	
							

# 4 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN OLÍMPICO

SERVICIO OFRECIDO POR:  


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



*[WWW.MEDITERRANEATRIATLON.COM](http://WWW.MEDITERRANEATRIATLON.COM)*

*VALENCIA / CASTELLÓN / ALICANTE*