

**PLAN
ENTRENAMIENTO
TRIATLÓN
OLÍMPICO**



MES 5

**MEDITERRANEA
333 TRI**

5

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN OLÍMPICO

SERVICIO OFRECIDO POR:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

- 4x50 libre rec 30"
- 400 crol
- 3 x100 crol intenso R 30"
- 3 x 100 crol ritmo medio R 30"
- 3 x 100 crol suave rec 30"
- 400 crol
- 50 libre

Aguas abiertas:
- 1400 m R 4'

- 2h 30' con el máximo desnivel posible

- 40 ritmo medio
10' intenso
5' medio

Carrera:
- 10' ritmo medio
- 6 x (4' medio-alto / 2' suave)

4

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN OLÍMPICO

SERVICIO OFRECIDO POR:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

- 100-200 crol rec 30"
- 3 x 600 crol ritmo alto rec 1'
- 50 libre

Aguas abiertas:
- 1500 m

- 40km

- 30' ritmo medio
- 4 x 400m máxima
intensidad R 400m trote
suave
- 10' ritmo medio

- 10' calentamiento
- 6 x 1000m intenso R 1'30"
parado
- 4 x 200m muy intenso
- 5' rodaje suave

- 12km

5

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN OLÍMPICO

SERVICIO OFRECIDO POR:


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		- 4 x 50 libre R 30" - 10 x 100 crol con pull R 30" - 5 x 100 crol palas R 30" - 2 x 200 crol					
						- 30 km	- 3h con un puerto de exigencia media
	- 40' ritmo progresivo			- 40' rodaje		- 12 km	
							

5

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN OLÍMPICO

SERVICIO OFRECIDO POR:


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		<ul style="list-style-type: none"> - 4 x 100 libre - 200 crol R 30" - 100 espalda R 30" - 200 crol R 30" - 100 braza R 30" - 200 crol R 30" - 8 x 50 crol intenso R 20" - 200 libre 					
						- 40 km Intensidad alta	- 2h a poder ser rodando con compañeros
	- 4 x 12' ritmo regresivo progresivos			- 1 hora rodaje		- 10 km Intensidad alta	
							



WWW.MEDITERRANEATRIATLON.COM

VALENCIA / CASTELLÓN / ALICANTE